اعمال کا عبقری انسائیکلوپیڈیا

The Ubqari Encyclopedia for Benedictions

ذہنی امراض کیلئے آزمودہ وظائف

Tested Benedictions for Psychological Problems

عبقری
گروپ آف میڈیا

☆ ماہنامہ عبقری ☆ گھریلو الجھنیں میگزین
☆ اخبار عبقری ☆ اینٹی کرپشن ☆ عبقری ویب چینل
☆ عبقری سوشل میڈیا

/ubqari
www.ubqari.org
youtube.com/ubqaritasbeehkhana

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Success in travelling(سفر میں کامیابی

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Success in travelling سفر میں کامیابی
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Jan 2012 عبقری رسالہ جنوری
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کوئی شخص تذبذب کا شکار ہو کہ یہ سفر کامیاب ہوتا ہے یا ناکام رہتا ہے تو اس سفر میں جانے سے قبل باوضو ایک ہزار بار یَاحَفِیْظُ پڑھ کر گھر سے روانہ ہو تو انشاءاللہ تعالیٰ سفر میں ہر قسم کے حادثات سے حفاظت رہے گی اور سفر ہر طرح سے کامیاب رہے گا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَاحَفِیْظُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	If a person is hesitating that whether his travel will give success or not, he should, before going to travel with ablution read 100 times یَاحَفِیْظُthen go for travel, insha'Allah will get success and will safe from incidents and the travelling will be successful by every aspect.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Remember the lost place of stolen good

بھولی ہوئی چیز یاد آنے کیلئے

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	for the forgetable things بھولی ہوئی چیز یاد آنے کیلئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Jan 2012 عبقری رسالہ جنوری
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کوئی چیز رکھ کر بھول گئے اور یاد نہیں آرہی ہے اور اس کی وجہ سے طبیعت پریشان ہو تو ایک رومال میں سات گرہ لگائیں اس کے بعد سورہ الم نشرح پوری سورۃ پڑھ کر ایک گرہ کھولیں۔ اسی طرح ایک بار سورہ الم نشرح پڑھ کر ایک ایک گرہ کھولتے جائیں اور اسی طرح ساتوں گرہ کھولیں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	سورہ الم نشرح
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	If someone had forgotten where he put something and the person can't remember the place where he had put that particular thing, and for this the person is very nervous, that person should make 7knots of an handcarchief, after that read Surah Alam-Nashrah

(Complete Surah) and open one knot and again do the same step read surah and open another knot, open all 7knots like this.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

A practice for Insomania(بے خوابی)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Can't sleep نیند نہ آتی ہو
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Jan 2012 عبقری رسالہ جنوری
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	آپ روزانہ سر میں سونے سے پہلے روغن کدو کی مالش کیا کریں۔ اس کے علاوہ رات سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے سورہ بقرہ کی ابتدائی آیات الم سے لے کر یومن بالغیب تک۔ پڑھیں۔ چند ایک بار پڑھنے سے ہی نیند آ جائیگی
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سورہ بقرہ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Daily before sleeping massage your head of Gloss pumpkin. In addition to this before sleeping close your eyes and read the first Ayahs of Surah Baqrah from ayah الم to, یومن بألغیب after reading few times you will get asleep.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

For the success in exams(امتحان میں کامیابی کیلئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For the success in exams امتحان میں کامیابی کیلئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Feb 2012 عبقری رسالہ فروری ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	امتحانات کے آغاز سے چند دن قبل درود پاک ہزارہ اس طرح پڑھنا شروع کرے کہ عصر کی نماز اور مغرب کی نماز کے درمیانی وقفہ میں باوضو حالت میں قبلہ رو ہو کر بیٹھے اور بسم اللہ شریف کے ساتھ اکتالیس مرتبہ درود پاک ہزارہ پڑھے اور چالیس یوم تک بلاناغہ پڑھے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّ علی آلِ مُحَمَّدٍ وَّ علی آلِ مُحَمَّدٍ م بعَدَدِ کُلِّ ذَرَّۃٍ مِّاۃَ اَلْفِ اَلْفِ مَرَّۃٍ وَّ بَارِکْ وَسَلِّمْ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Few days before exams start reading Durood-e-Pak Hazzaara with following method. In the middle of Salat-e-Asar and Salat-e-Maghirb, sit on ground and your face towards Qiblah(to north) and recite Durood-e-Pak Hazzara 41 times along with Bismillah Shareef, and do this action for 40 days without any day off.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

The person who has fortgetable memory

جس کو بھول جانے کی شکایت ہو

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For the memory یاداشت کیلئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Feb 2012 عبقری رسالہ فروری ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	جس کو بھول جانیکی شکایت ہو اسے چاہیے کہ وہ نماز فجر کی ادائیگی کے بعد 99 مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے سینے پر پھونک مارے۔ چند یوم کے عمل سے ہی اس کی دماغی حالت بہتر ہوجائے گی۔ حافظہ قوی ہو جائے گا اور بھول جانیکی عادت رفتہ رفتہ ختم ہوجائے گی۔ انشاءاللہ!
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّ علی آلِ مُحَمَّدٍ وَّ علی آلِ مُحَمَّدٍ م بَعَدَدِ کُلِّ ذَرَّۃٍ مِّاۃَ اَلْفِ اَلْفِ مَرَّۃٍ وَّبَارِکْ وَسَلِّمْ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّ علی آلِ مُحَمَّدٍ وّ علی اِبْرَاھِیْمَ وَعَلٰی آلِ اِبْرَاھِیْمَ اِنَّکَ حَمِیْدٌ مَّجِیْدٌ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	The person who has a forgettable memory, that person should read 99 times Durood Shareef after Salat-e-Fajar and blow towards the chest. With the few days of this action the mental health will

become better, memory will become strong and the defect of forgetting will be vanished. Insha'Allah.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Talking while sleeping(سوتے میں بولنے کی عادت)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Talking while sleeping سوتے میں بولنے کی عادت
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Feb 2012 عبقری رسالہ فروری ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	آیت الکرسی روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے ایک بار پڑھ کر پانی پر دم کریں اور بیٹے کو جب بھی پانی دیں یہی پانی دیں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	آیت الکرسی
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Read on water Ayah tul Kursi once before sunrise and always give him this water.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

To prevent from fear(خوف سے نجات کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Strange fear at night رات کو انجانا خوف

Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine March 2012 عبقری رسالہ مارچ ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کسی آدمی کو رات کو انجانا خوف محسوس ہوتا ہو یا اسے ڈراؤنے خواب نظر آتے ہوں تو اس سے نجات حاصل کرنے کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے۔ انشاءاللہ تعالیٰ اس عمل کی برکت سے رات کو ڈر، خوف محسوس نہ ہوگا۔ عمل یہ ہے کہ رات کو سونے سے پہلے تازہ وضو کرلیں اور دائیں کروٹ سوئیں اگر نیند میں کروٹ بدل جائے تو کچھ حرج نہیں۔ اگر ڈراؤنا خواب دیکھنے سے آنکھ کھل جائے تو فوراً بائیں کروٹ کی طرف تھتکار دیں۔ رات کو سونے سے قبل ایک سومرتبہ سَلٰمٌ قَوۡلًا مِّنۡ رَّبٍّ رَّحِيۡمٍ پڑھ لیا کرے انشاءاللہ تعالیٰ اس عمل کی برکت سے صحیح نیند آئے گی اور ڈر اور خوف ختم ہوجائے گا اسی طرح ڈراؤنے خواب بھی بند ہوجائیں گے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	سَلٰمٌ قَوۡلًا مِّنۡ رَّبٍّ رَّحِيۡمٍ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	If any person has strange fears at night or the person has fearsome dreams, this action is very usefull to get cure from them, Insha'Allah by the grace of Allah and with the blessings of this practice fear at night or fearsome dreams will be gone away.

Perform ablution before going to bed and lay on bed on right side and there is no problem if your side get changed after sleeping. If you have awaken by fearsome dreams then quickly spit out on left side. Before going to bed read 100times سَلٰمٌ قَوۡلًا مِّنۡ رَّبٍّ رَّحِیۡمٍ Insha'Allah with the blessing of this practice a sound sleep will be enjoyed and also fearsome dreams will go away.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Too much anger(غصہ بہت آتا ہے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Too much anger غصہ بہت آتا ہے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine March 2012 عبقری رسالہ مارچ ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	عشا کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت وَالۡكٰظِمِيۡنَ الۡغَيۡظَ وَالۡعَافِيۡنَ عَنِ النَّاسِ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الۡمُحۡسِنِيۡنَ۔ اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر والد صاحب کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔ یہ علاج کم از کم دو ماہ تک جاری رکھیں۔

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ (آل عمران134)
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	After Salat-e-Isha read 134number Ayah of Surah Al-e-Imran along with Durood Shareef in the beginning and ending as well then imagine about your father and blow out towards him and pray. Continue this treatment for 2 months.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

My heart settle down(میرا دل بھی لگ جائے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Mental conflict ذہنی کشمکش
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine March 2012 عبقری رسالہ مارچ ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	فجر کے فرائض اور دعا کے درمیان، مسنون کلمات 33 مرتبہ سُبْحَانَ اللهِ 33 مرتبہ الحمدللہ اور 34 مرتبہ اللہ اکبر 101 مرتبہ پڑھ کر یَا قَوِیُّ کا ورد کریں۔ چلتے پھرتے یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ کا ورد کیا کریں۔

www.ubqari.org www.ubqari.org

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	سُبْحَانَ اللہِ الحمدللہ ، اللہ اکبر ، یَاقَوِیُّ یاَحَیُّ یا قَیُّومُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Recite these musnoon words between Farz rakat and supplication of Fajr prayer: 33timesسُبْحَانَ اللہِ 33timesالحمدللہ 34timesاللہ اکبر And then recite 101times.یَاقَوِی Recite یاَحَیُّ یَا قَیُّومُ the whole day long, as much as could be.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کانام)

I get afraid(میں ڈرتی بہت ہوں)

Purpose and Benefits (مقصداورفائدہ)	For the fears ڈروخوف کیلئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magzine April 2012 عبقری رسالہ اپریل ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردوتفصیل)	چند چھوہاروں پر روزانہ ایک سو ایک بار یَا اَللّٰہُ یَا رَبُّ الرَّحِیۡمُ دم کر کے کھالیا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور تصور کریں کہ آپ ایک حوض کے پانی میں ڈوبی ہوئی ہیں جس کا پانی نیلے رنگ کا ہے اس تصور کو دس سے پندرہ منٹ تک قائم رکھیں۔

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	یَااَللّٰہُ یَارَبَّ الرَّحِیْمِ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	On few dry dates read 100times یَااَللّٰہ یَارَبَّ الرَّحِیْمِ And eat them. Before going to bed close your eyes and imagine that you are drowned in a pool whose water is of blue color, and keep this imagination for 10to 15 minutes.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Does not work hard(دل لگا کر کام نہیں ہوتا)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Does not take interest in any work کسی کام میں دل نہ لگنا
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magzine April 2012 عبقری رسالہ اپریل ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	ایک سو ایک بار بسم اللہ شریف اور تین بار سورہ بقرہ کی (آیت نمبر 117) پانی پر تین بار سورہ اخلاص
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	بسم اللہ شریف سورہ بقرہ(آیت نمبر 117)سورہ اخلاص
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Read on water 101times Bishimllah shareef and 3times Surah Baqrah Ayah number 117 and 3times Surah Ikhlas.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Increase in tension(پریشانی میں اضافہ)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Increase in tension پریشانی میں اضافہ
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magzine April 2012 عبقری رسالہ اپریل ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	نمازعشا کے بعد گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ ایک (بار سورہ الزمر کی آیت نمبر ۳۳) پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے دربار میں اپنی التجا پیش کیا کریں۔ نماز فجر 34 کے بعد ایک سو ایک بار یَاوَھابُ پڑھ کر دعا کریں ضرورت مند افراد کی پابندی سے مدد کیا کریں۔ انشاء اللہ فضل الٰہی جلد شامل حال ہوگا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَاوَھابُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	After Salat-e-Isha read 11 times Durood Shareef along with Surah Al Zumar ayah number 33 and pray to Almighty Allah.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Preventsion from terror and panic(دہشت اور گھبراہٹ سے نجات)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Prevention for terror and panic دہشت اور گھبراہٹ سے نجات

Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magzine on april 2012 عبقری رسالہ اپریل ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	بیجا ڈر' خوف' دہشت اور گھبراہٹ سے نجات ہر نماز کے بعد با وضو گیارہ بار درود شریف (درود ابراہیمی) پڑھ لے اس کے بعد ایک سو پچاس بار حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھے رات کو سونے سے قبل بھی یہ عمل کر کے سوئے۔ انشاءاللہ حالات بہتر ہوتے چلے جائیں گے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	For the protection from fear, terror and panic, after every Salah with ablution read Darood Shareef 11 times then 150times read حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ At the last again read Darood Shareef 11times before going to bed. Insha'Allah circumstance will start getting better.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Cure from strange illusions(عجیب وغریب قسم کے وہم کا علاج)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Strange illusions عجیب وغریب قسم کے وہم
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)	Ubqari Magzine on April 2012 عبقری رسالہ اپریل ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	ہر وقت باوضو رہے اور درود شریف کا ورد رکھے اور ایک بوتل پانی پر اول و آخر درود شریف گیارہ گیارہ بار پھر تین بار یہ آیت باوضو پڑھ کر دم کر دے اور اس پانی کو چار وقت پئے۔ صبح ناشتہ سے قبل۔ دوپہر کو گیارہ بجے بعد نماز عصر اور سوتے وقت انشاء اللہ بے جا وہم دور ہوگا اور زندگی میں مثبت تبدیلی آئے گی۔ وہ آیت یہ ہے:۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	فَاللّٰهُ خَيْرٌ حٰفِظًا ۖ وَّهُوَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَ o (یوسف64)
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Be always in ablution, and keep readin Darood Shareef. Take one bottle of water read on it Darood shareef 11times before and after the following ayah. فَاللّٰهُ خَيْرٌ حٰفِظًا ۖ وَّهُوَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَ o (یوسف64) And drink this water 4times a day. 1st time before breakfast, then 11am in afternoon and after Salat-e-Asar and lastely before going to bed at night, Insha'Allah Illusions will stop and life will get positive changes.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

For the prevention of fears(برائے دفع خوف)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For the prevention of fears برائے دفع خوف
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magzine on april 2012 عبقری رسالہ اپریل ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردوتفصیل)	جوشخص کسی صاحب حکومت سے خوف رکھے اس کو چاہیے کہ کھٰیٰعص کفِیْتُ حٰم عسق حِمیتُ ہاتھ باندھ کر پڑھیں اور ایک ایک حرف پر انگلی کھول دے اور دائیں ہاتھ سے شروع کریں اور بائیں ہاتھ پر ختم کریں اور ہاتھ بند کیے حاکم کے سامنے جائیں اور وہاں جا کر ہاتھ کھول دیں۔ (ص175)
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	کھٰیٰعص کفِیْتُ حٰم عسق حِمیتُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Any person who is have fears from someone, that person needs to readکھٰیٰعص کفِیْتُ حٰم عسق حِمیتُ While the hands are closed, then put each finger on every word of this ayah, start with right hand and finish it by left hand, after that goto that person and open your hands.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Improve your mind and memory(ذہن اور حافظہ تیز کرنے کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Improve Mind and Memory ذہن اور حافظہ تیز کرنے کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine on May 2012 عبقری رسالہ مئی ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	786بار بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ پانی پر دم کر کے طلوع آفتاب کے وقت پیے تو ذہن کھل جائے گا اور حافظہ قوی ہوجائے گا۔ سورہ الم نشرح لکھ کر پانی میں گھول کر پلانا تحصیل علم کے لئے اور ان لوگوں کے لئے جو قرآن حفظ کررہے ہوں ان کے لئے نہایت مفید ہے انشا اللہ ذہن تیز ہوجائیگا اور قرآن پاک جلد حفظ ہوجائیگا۔ جن لوگوں کا حافظہ بہت کمزور ہو وہ سات دن تک اس آیت کریمہ کو روٹی کے ٹکڑے پر لکھ کر کھالیا کریں۔ ابتدائی ہفتہ سے کرے اور جمعہ کو ختم کردے۔ اللہ پاک حافظہ بہتر کردیں گے اور چیزیں جلد یاد ہوجایا کریں گی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	By reading 786times بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ On water at the time of sun rises and drinking it will open the mind, and memory will get strong. By

writing Surah Alam-Nashrah on paper and mixing it with water then giving to any person who is getting education or learning to memorize quran is very usefull.Insha'Allah memory will get strong and mind will open, and person will memorize Quran quickly, thos people of have memory problem read this Surah 7days on bread and eat that bread, start it on Saturday and finish it on Friday.Allah will improve memory, and will memorize things quickly.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

uncomfortable(بے سکونی)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	uncomfortable بے سکونی
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine May 2012 عبقری رسالہ مئی ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	علی الصبح ایک چمچ شہد یا دو تین عمدہ کھجوروں پر 66مرتبہ یَااللہُ یَارَبُّ اَلرَّحِیۡمُ دم کر کے کھالیا کریں۔ رات کو

سونے کے لئے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ اسم ذات اللہ نورانی حروف میں لکھا ہوا ہے اور اس سے شعاعیں نکل کر آپ کے اندر داخل ہو رہی ہیں۔ دس منٹ تک اس تصور کو قائم رکھیں اور پھر سو جائیں۔ انشاء اللہ بہت جلد تمام ناپسندیدہ کیفیات ختم ہو جائیں گی۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یاذکر)

يَااللهُ يَارَبُّ اَلرَّحِيْمُ

English Translation and Instructions

(انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)

Early morning read on 1spoon honey or on 23dry dates 66times

يَااللهُ يَارَبُّ اَلرَّحِيْمُ

And eat.

When going to sleep imagine that Name of Allah(Allah) is written in luminescent and there are rays coming from it and entring into your body. Make this imagination or 10minutes and the goto sleep. Insha'Allah very soon all unpleasure condition will finish.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

وسوسہ نفسانی سے نجات

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

وسوسہ نفسانی سے نجات

Category(اقسام) Mental health(ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)	Ubqari Magaazine Sep 2012 عبقری رسالہ جون ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	جو شخص طرح طرح کے وسوسوں میں مبتلا ہو اور اس کے سبب ذہنی سکون برباد ہو گیا ہو اور الٹے سیدھے خیالات نے اسے اور اس کی صحت کو تباہ کر دیا ہو اور ہر وقت پریشان رہتا ہو تو اسے چاہیے کہ نماز پنجگانہ کی پابندی کرے اور باوضو اَلسَّلَامُ 66 بار کسی پاک چینی کے برتن پر باوضو لکھے اور پانی سے دھو کر وہ پانی پی لے۔ لکھنے کے لئے زعفران کو عرق گلاب میں گھول لے۔ روزانہ یہ عمل اکتالیس دن تک کرے۔ انشاءاللہ تعالیٰ وساوس شیطانی اور وساوس نفسانی سے مکمل نجات حاصل ہوگی۔ اگر خود لکھنا نہ جانتا ہو یا لکھ نہ سکتا ہو تو دوسرے سے لکھوا لیا کرے یا آٹھ دس دن کے لئے آٹھ دس چینی کی پلیٹوں میں کسی سے باوضو لکھوا لے اور باوضو گھول کر پانی پی لیا کرے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	اَلسَّلَامُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	The one who is indulged in several types of whispers. He should peform prayers 5 times regularly. And he should write in the state of ablution 66 times اَلسَّلَامُ on any ceramic plate. To write Zafran should be mixed in Rose Water. Perform this for 41days.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Strange Condition

عجیب حالت

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Strange Condition عجیب حالت
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magaazine Sep 2012 عبقری رسالہ جون ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	لوگوں سے دور کاٹ کر رہنا عدم توازن کا شکار اس کے ساتھ ساتھ روزانہ صبح سورہ حشر کی آیت 22 اور 23 گیارہ بار اور شام یا رات کو سورہ ھود کی آیت 57 گیارہ بار پانی پر یا کسی بھی مشروب پر دم کر کے بہن کو پلائیں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سورہ حشر
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	To cure from living away from others, unbalanced life read Ayah 22and 23of Surah Hashar daily in the morning and ayat 57of surah Hood 11times and then blow on the water and give the patient to drink.

Name of Amal

وظیفے، دعا کا نام

Doesn’t look serious(سجیدہ دکھائی نہیں دیتے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Doesn’t look serious سنجیدہ دکھائی نہیں دیتے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magaazine Sep 2012 عبقری رسالہ جون ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	مستقل مزاجی کے لئے عمل کریں کہ روزانہ کسی بھی وقت صبح و شام پانی پر سورہ بقرہ کی آیت نمبر 117 گیارہ بار دم کر کے شوہر کو پلائیں۔ ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ شوہر سو جائیں تو آنکھیں بند کر کے آیت مذکورہ گیارہ بار پڑھ کر ان کی شکل کا تصور کر کے دم کر دیں۔ کئی ماہ یہ عمل جاری رکھا جائے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سورہ بقرہ کی آیت نمبر 117
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	For the confidence do this action. Daily anytime in morning or in evening read 11times on water Surah Baqrah Ayah number 117 and give it to husband to drink. There is another method as well that when husband get asleep that read that ayah 11 times by imagining the face of husband. Continue this action for many months.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Stodgily and nerveousness

شدید بے کیفی اور مایوسی

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Stodgily and nerveousness شدید بے کیفی اور مایوسی
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magaazine June 2012 عبقری رسالہ جون ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	نماز فجر اور عشاء کے بعد چلتے پھرتے دل ہی دل میں یَاحَفِیْظُ یَاسَلَامُ کا ورد پندرہ منٹ کیا کریں۔ رات سونے سے پہلے سورہ فلق اور سورہ ناس تین تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے اور
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَاحَفِیْظُ یَاسَلَامُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	After Salat-e-fajar and Salat-e-Isha read یَاحَفِیْظُ یَاسَلَامُ continueously by heart for 15 minutes. Before going to bed at night read 3 times Surah Falaq and 3times Surah Naas and blow out on hands and dab the hand on face.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Mind get Scattered(ذہن منتشر ہوجاتا ہے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Mind get Scattered ذہن منتشر ہوجاتا ہے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magaazine on June 2012 عبقری رسالہ جون ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	ایک کاغذ پر اسم ذات اللہ خوشخط لکھوا کر رات سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس پندرہ منٹ پوری توجہ سے دیکھا کریں۔ نماز مغرب کے بعد چلتے پھرتے خالی الذہن ہو کر دل ہی دل میں اس اسم کو پڑھا کریں اندازہ پندرہ منٹ تک۔ انشاءاللہ آپ کے شعور میں قوت پیدا ہوجائے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	الله
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	On one paper write Allah's Name Allah in readable form and then before going to bed and after waking up in morning look at the name with concentration. After Salat-e-Maghrib read this name by heart almost for 15minutes. Insha'Allah your knowledge will get strong.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Prevention from bad habits

بری عادات سے چھٹکارا

Purpose and Benefits (مقصداور فائدہ)	Prevention from bad habbits بری عادات سے چھٹکارا
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magaazine on June 2012 عبقری رسالہ جون ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	جس شخص میں بری عادات ہوں یا نشہ کرتا ہو اس کو یَاھَادِیُ کو 11224 مرتبہ پڑھ پر پانی پردم کرکے پلائی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَاھَادِیُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	The person who have bad habits or is addicted in intoxication give him water by reading on it 11224 timesیَاھَادِیُ.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

For the memory

حافظہ کے لئے

Purpose and Benefits (مقصداور فائدہ)	For the memory حافظہ کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)	Ubqari Magaazine on June 2012 عبقری رسالہ جون ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر حافظہ کمزور ہو تو صبح و شام 41 دفعہ یَابَاقِیُ پڑھنے کا معمول بنالیں، عمر کے آخری حصے تک بھی آپ کا حافظہ کمزور نہ ہوگا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَابَاقِیُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	If memory is weak: if memory is weak then make it habit to read یَابَاقِیُInsha'Allah memory will not get weak till the last stage of life.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Effect of an event(سانحہ کا اثر)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Effect on Mind دماغ پر اثر
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine on July 2012 عبقری رسالہ جولائی ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	کسی کی وفات یا کسی بھی وجہ سے ذہن پر اثر ہو جانا: نماز فجر کے بعد یہ عمل کریں۔ اطمینان کے ساتھ آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کرلیں۔ آہستگی سے سانس اندر لیں اور جب سینہ بھر جائے تو یَااَللّٰہُ یَاحَفِیۡظُ پڑھ کر اسی طرح سانس باہر نکال دیں۔ اس طرح گیارہ بار سانس کا عمل کیا جائے۔ بعدازاں پانی پر گیارہ بار پڑھ کر پئیں۔

www.ubqari.org www.ubqari.org

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	یَااَللّٰہُ یَاحَفِیۡظُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	If someone have an effect of someones death or by any other reason, that person should perform this amal after Salat-e-fajar, sit down relaxly and calmly, close eyes. Take a breath inside slowly and when your chest is full of breath then read یَااَللّٰہُ یَاحَفِیۡظُ and take breath out. Do the same amal of breath for 11times, after that 11times on water,

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Name of Allah(اسم اللہ)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Weak memory کمزور حافظہ
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine August 2012 عبقری رسالہ اگست ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کسی کا حافظہ کمزور ہو تو صبح و شام اسم یَابَاقِیُ کا 41 دفعہ معمول بنالیں تو آخری عمر تک حافظہ ٹھیک ہوگا اگر بچہ کو دم کر کے پلائیں تو بچہ ذہین ہوگا۔

www.ubqari.org www.ubqari.org

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَابَاقِیُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	If someone have week memory then that person should read 41 times یَابَاقِیُ daily. And make it a habit to do it daily. Memory will be strong till the last day of life, by reading this amal on water and give it to the child will improve the memory of child.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

To improve the memory

حافظہ تیز ہونے کے لئے

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	To get cure from mental weakness دماغی کمزوری دور کرنے کیلئے
Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine on August 2012 عبقری رسالہ اگست ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کسی کا حافظہ کام نہ کرتا ہو یا وہ کوئی کتاب یا قرآن پاک یاد کر کے بھول جاتا ہو تو اس کے لئے یہ عمل بہت مجرب ہے۔ نماز کے بعد روزانہ باوضو سورہ مدثر (پ29) پڑھا کریں۔ قرآن شریف میں دیکھ کر نہیں پڑھنی بلکہ زبانی بلا دیکھے پڑھنی ہے۔ دوسرے یہ کہ باوضو سورہ الم نشرح (پ30) عرق

گلاب میں زعفران گھول کر اس سے لکھ کر نہار منہ (ناشتہ سے قبل) پانی سے دھو کر پی لیں یہ عمل چالیس دن تک مسلسل بلا ناغہ کریں۔ اس عمل کی برکت سے انشاءاللہ قرآن حکیم بھی یاد ہوگا اور دیگر چیزیں بھی یاد رہیں گی۔ یہ بہت مجرب عمل ہے۔

Quran& Arabic Zikr
(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and Instructions
(انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)

If someone's memory is not working properly, or the person forget after reading any book or Quran, then this amal is very effective for that person.

Daily after every Salah read Surah Mudasar(p29).it should be read without looking at it. Secondly with ablution write Surah Alam-nashrah by mixing Rose water with saffron and then wash it with water and drink it before taking breakfast. With the blessing of this amal insha'Allah you will remember everything this amal is very effective.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

stability in nature and reduction in anger

طبیعت میں استقلال اور غصہ میں کمی کا عمل

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Get angry easily and can't control your anger بات بات پر غصہ آتا ہو اور ذرا ذرا سی بات پر آپے سے باہر ہوجاتا ہو
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine August 2012 عبقری رسالہ اگست ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کسی کو بات بات پر غصہ آتا ہو اور ذرا ذرا سی بات پر آپے سے باہر ہوجاتا ہو تو ایسی صورت میں کثرت سے درود شریف (درود ابراہیمی) نماز والا پڑھا کرے۔ اس میں وضو بے وضو کی قید نہیں ہے ہر وقت پڑھتا رہے۔ انشاءاللہ تعالیٰ بے جا غصہ میں کمی آجائے گی اور طبیعت میں اعتدال پیدا ہوگا۔ طبیعت میں مستقل مزاجی کے لئے باوضو اول سات بار درود شریف پڑھیں۔ اس کے بعد ایک سو ستاسی بار **یَاوَدُوْدُ** پڑھیں۔ آخر میں سات بار درود شریف پڑھیں۔ یہ عمل کسی بھی نماز کے بعد کیا جاسکتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ عشاء کی نماز کے بعد کرے۔ اس عمل کی برکت سے انشاءاللہ طبیعت میں مستقل مزاجی پیدا ہوگی اور ترقی کی راہیں کھلیں گی۔ شرط یہ ہے کہ عمل ہمیشہ کرتا رہے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَاوَدُوْدُ

English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	If any person get angry quickly and can not control the anger, in this condition read Durood Shareef(Darood-e-Ibrahimi) a lot, there is no restriction whether you have ablution or not, keep reading it everytime, insha'Allah it will reduce your anger and your nature will become stable, for the stability in nature with ablution firstly read 7times Darood Shareef after that read 187 timesيَاوَدُوْدُ And at the last again read 7times Darood Shareef, this amal can be done after any Salah, but it is better to do it after Salat-e-Isha.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Success in exam with good number

امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی کے لئے

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For the the success in exams with good number امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine August 2012 عبقری رسالہ اگست ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی کے لئے یہ عمل بہت مجرب ہے۔ روزانہ عشاء کی نماز کے بعد باوضو ایک سو بار یَاحَسِیۡبُ پڑھیں۔ اول وآخر تین تین بار درود شریف ضرور پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ امتحان میں اچھے نمبروں میں کامیابی حاصل ہوگی شرط یہ ہے کہ یہ عمل مسلسل بلا ناغہ کیا جائے اور نماز کی پابندی کی جائے۔ اچھے کالج میں داخلہ کیلئے ایک سو بار یَاعَظِیۡمُ ہر جمعرات کو بعد نماز عشاء باوضو پڑھ لیا کریں۔ اول وآخر سات بار درود شریف ضرور پڑھیں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَاعَظِیۡمُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	For the success in exams with good marks, this amal is very effective. Daily after Salat-e-Isha with ablution readیَاحَسِیۡبُ100times, must read Darood Shareef 3times in the beginning and 3times in the ending. Insha'Allah will get success in exams with good marks.but that must do this amal daily without any day off and should offer Salah 5times a day regularly, to get admission in good

	college read يَاعَظِيْمُ on every Thursday after Salat-e-Isha. Read 7 times Darood shareef in the beginning and ending.

Name of Amal
(وظیفے، دعا کا نام)
To get first division in exams(امتحان میں فرسٹ ڈویژن حاصل کرنے کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	To get first division in exams امتحان میں فرسٹ ڈویژن حاصل کرنے کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine August 2012 عبقری رسالہ اگست ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	رات کو 313 باریَامُسَبِّبَ الْاَسْبَابُ (بعد نماز عشاء)
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَامُسَبِّبَ الْاَسْبَابُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Read 313times یَامُسَبِّبَ الْاَسْبَابُ after every Salat-e-Isha

Name of Amal
(وظیفے، دعا کا نام)
Get rid of sleep, negligence and forgetting things
نیند، غفلت اور بھول رفع ہو

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Control Sleep,nengligence and forgetting

Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Sep 2012 عبقری رسالہ ستمبر ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	جو شخص سوتا بہت ہو اور وہ چاہے کہ میری نیند یا غفلت یا مزاج کی بھول کم ہو جائے وہ اس مبارک نام کو یَامُقْتَدِرُ کو پانچ سو مرتبہ روزانہ پڑھے، انشاء اللہ بہت جلد نیند غفلت اور بھول رفع ہو کر مزاج میں ہوشیاری پیدا ہوگی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَامُقْتَدِرُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Any person who sleeps a lot and wants to get rid of sleeping, negligence or forgetting things. That person must read this beautiful name of Allah یَامُقْتَدِرُ 500 times daily. Insha'Allah very soon he will get cure and become an active person.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Open minds of children

بچوں کے ذہن کھولنا

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Open minds of children بچوں کے ذہن کھولنا
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Sep 2012 عبقری رسالہ ستمبر ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	سورہ صف کو صبح ایک مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے بچوں کو پلانا ذہن کو کھولتا ہے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سورہ صف
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	By reading Surah Saf daily in the morning on water and giving it to child opens the mind.

Name of Amal

وظیفے، دعا کا نام

Beautiful name of Allah(اسماالحسنٰی)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For the prisonr قیدی کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine October 2012 عبقری رسالہ اکتوبر ۲۰۱۰
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	ہر وقت ہر روز قیدی خود پڑھے دن رات
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَابَاسِطُ یَافَتَّاحُ یَاکَرِیْمُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	A prisnor read this daily day and night and whenever he gets time.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

And amal for hassle(پریشانی کا عمل)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Any person who have hassle or hardness جو شخص کسی پریشانی اور سختی
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine October 2012 عبقری رسالہ اکتوبر ۲۰۱۰
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اکتیس سو پچیس بار چالیس دن
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَابَاعِثُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Read the above mention duaa for 3125times for 40days.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Improve memory and success in exams

حافظہ میں تیزی اور امتحان میں کامیابی

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Improve memory and success in exams حافظہ میں تیزی اور امتحان میں کامیابی
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine November 2012 عبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۰
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	حافظہ میں ترقی اور تیزی کے لئے ہر پڑھا ہوا سبق یاد رکھنے کے لئے ہر فرض نماز کے بعد سورہ الم نشرح (پوری سورت) تین مرتبہ پڑھ کر اپنے سینے پر دم کر لے۔ امتحان میں کامیابی کے لئے روازانہ بعد نماز عشا ایک سو بار یا حسیب پڑھے اور سینے پر دم کر لے۔ امتحان کے دوران کثرت سے یاحسیب پڑھتا رہے انشاء اللہ تعالی اس عمل کی برکت سے امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی حاصل ہوگی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	يَا حَسِيبُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	To improve the memory and keep remembering what has been studied after every Farz Salah read Surah Alam-Nashrah (computer Surah) 3times and then blow out towards chest, for the success in exams after Salat-e-Isha read 100times Ya-Haseeb and bow out towards chest during exams read Ya-Haseeb a lot, Insha'Allah with the blessing of this amal will get success in exams with good marks.

Name of Amal

وظیفے، دعا کا نام

Forgivness of sin(گناہ کی معافی)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Forgivness of sin گناہ کی معافی
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine November 2012 عبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۰
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	یَاغَفَّارُ ستائس بار فجر کے بعد روزانہ
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَاغَفَّارُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Read daily after Salat-e-Fajar یَاغَفَّارُ for 27times.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

For the mental concentration(ذہنی یکسوئی ختم)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For the mental concentration ذہنی یکسوئی ختم
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine November 2012 عبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۰
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد ہر اعتبار سے بہت بہتر ثابت ہوگا۔

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Reading یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ will be engouh from every aspect.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Sudden frustration(اچانک مایوسی)

Purpose and Benefits (مقصداورفائدہ)	Sudden frustration اچانک مایوسی
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine November 2012 عبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۰
Urdu Instructions (اردوتفصیل)	نماز کی پابندی کریں اور نماز فجر اور نماز عشا کے بعد اکیس اکیس مرتبہ سورہ فاتحہ پڑھ کر اپنے قلب پر دم کریں انشا اللہ بہت جلد دماغی کشمکش ختم ہوجائے گی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	سورہ فاتحہ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Offer Salah regularly and after Salat-e-Fajar and Salat-e-Isha read Surah Fateha for 21 times and blow out towards heart, Insha'Allah very soon will get rid of Frustration.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Severe Mental discomfort.

شدید ذہنی کوفت

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Severe Mental discomfort. شدید ذہنی کوفت
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine November 2012 عبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۰
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ یاسلام المهیمن القدوس پڑھ کر ہاتھوں پر دم کیں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس ورد کو آنکھیں بند کر کے پڑھیں او ذہن میں الفاظ کو واضح اور الگ الگ دہرائیں نماز فجر کے بعد کسی کھلی جگہ چہل قدمی کریں۔ ذہن کو تمام خیالات سے خالی کر کے آہستگی کے ساتھ سانس اندر لیں اور باہر نکالیں۔ اس عمل کو مستقل کرتے ہوئے ذہن میں یا حفیظ کا ورد جاری رکھیں۔ بعد ازاں پانی پر اکیس مرتبہ الر تلك اٰیت الکتاب المبین الرحیم الرحیم الرحیم یااللہ یا حفیظ دم کر کے پی لیا کریں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	يَاحَفِيْظُ ، الٰرٰ تِلْكَ اٰيَتِ الْكِتَابُ الْمُبِيْنَ الرَّحِيْمُ الرَّحِيْمُ الرَّحِيْمُ يَااللّٰهُ يَاحَفِيْظُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	After every Salah read 11times یاسلام المهیمن القدوسand blowout towards hands and then dab

hands on face, read this verse with your eyes closed read these words clearly and separately. After Salate-e-Fajar take a walk on any open place and empty you mind from everything then take your breath inside slowly and then take it out slowly, while doing this action keep recitingیا حفیظlater on read on water 21timesالر تلك ایت الکتاب المبین الرحیم الرحیم الرحیم یااللہ یا حفیظand then drink that water.

Name of Amal
(وظیفے، دعا کا نام)

Concept of sky is a burden for the heart and mind
آسمان کا تصوردل ودماغ پر ایک بوجھ

Purpose and Benefits (مقصداور فائدہ)	Concept of sky is a burden for the heart and mind آسمان کا تصوردل ودماغ پر ایک بوجھ
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine November 2012 عبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۰
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	صبح سورج نکلنے سے پہلے باوضو ہو کر یہ عمل کریں۔ ایک لوٹے یا گلاس پانی لے کر کسی کیاری یا گملے کے قریب بیٹھ جائیں چلو بھر پانی لیں ایک مرتبہ یا ودود پانی پر دم کر کے پانی اس

طرح ناک کے نتھنوں میں داخل کریں جیسے وضو کرتے وقت کیا جاتا ہے۔ پانی اتنا داخل کریں کہ ناک کی جڑوں تک اوپر چلا جائے پھر اس پانی کو کیاری یا گملے میں گرادیں اس عمل کو سات مرتبہ کریں رات کو سونے کے لئے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ بند آنکھوں سے آپ آسمان کو دیکھ رہے ہیں۔ اس تصور کو قائم رکھیں یہاں تک کہ نیند آجائے اول الذکر عمل کو تین ہفتے اور آسمان کے تصور پر کم از کم دو ماہ تک عمل کیا جائے انشا اللہ جن ذہنی الجھنوں کا آپ نے تذکرہ کیا ہے وہ بہت جلد دور ہوجائیں گی۔

Quran& Arabic Zikr
(قرآنی آیات یاذکر)

یاودود

English Translation and Instructions
(انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)

In the morning before sunrise, do this amal with ablution. Take some water in a glass and sit down near a soil or flowerpot, take some water in your palm and read on water ya-wadood onceand take the water in your nose,like normal do while doing ablution, pour enough water in your nose that it reaches to the roots of nose then throw that water on the nearer flowerpot or soil, do this action for 7times, before going to bed at night make concept of sky, that you are looking at sky with

www.ubqari.org www.ubqari.org

your closed eyes, and keep this concept into your mind and get sleep, do the first action for 3 weeks and concept of sky at night should be done atleast for 2 months, Insha'Allah all the mental problems will get resolved.

Name of Amal

وظیفے، دعا کا نام

Sleep is far away(can't sleep)

نیند کوسوں دور

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For sound sleep نیند
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine on November 2012 عبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۰
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	ایک نو انچ لمبا اور چھ انچ چوڑا شیشہ لیں شیشہ مراد آئینہ نہیں ہے۔ بلکہ سادہ شیشہ ہے جس کے آر پار نظر آتا ہے اس شیشے پر ایک طرف نیلا پینٹ کرالیں اور درمیان میں ایک سفید رنگ کا دائرہ بنوائیں اور اس کے اندر نیلے رنگ سے اسم ذات اللہ لکھوالیں ۔ رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس دس منٹ تک اس اسم کو پانچ فٹ کے فاصلے سے دیکھا کریں۔ دیگر اوقات میں زیادہ سے زیادہ یا اللہ یا رحمٰن کا ورد کرتے رہا کریں کم از کم چالیس روز ان دونوں باتوں پر عمل پیرا رہیں انشاء اللہ خوف کی کیفیت مغلوب ہوجائے گی۔

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	الله یااللہ یارحمٰن
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Take a 9inches long and 6inches wide glass(not mirror) a glass on which you can see from both sides, then paint blue color on side of that glass, and make a small white circle in the middle and in the center of that white cirle. write الله the name of Allah. Before going to bed and after waking up in the morning have a look at that name for 10minutes from the distance of 5feet. In other time read یااللہ یارحمٰن a lot, do these actions for miniumum 40days. Insha'Allah problem will be resolved

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Metnal frustration(ذہنی انتشار)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	To avoid suspicion and doubts لیے کے بدگمانی اور شک سے بچنے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Dec 2012 عبقری رسالہ دسمبر ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کثرت سے پڑھا کریں۔ انشاء اللہ ہر قسم کی برکات وآسانیاں حاصل ہوں گی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Read یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ a lot(often),Insha' Allah you will get every kind of blessing and ease.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Bad habits(بری عادات)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Bad habits in children بچوں کی بری عادات
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Dec 2012 عبقری رسالہ دسمبر ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	ان پر روزانہ رات کو ایک بار سورہ کوثر دم کردیا کریں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	سورہ کوثر
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Daily at night recite Surah Kauthar once and blow on the children.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Can't speak(بول نہیں سکتی)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Afraid of people لوگوں سے ڈر
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Dec 2012 عبقری رسالہ دسمبر ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	لوگوں سے ڈر زبان کا اٹکنا۔ نو انچ لمبا اور چھ انچ چوڑا ایک عمدہ کاغذ لیں۔ اس کاغذ پر قطاروں میں مناسب حجم کا جو نہ بہت چھوٹا اور نہ بہت بڑا نو کا ہندسہ ۹ لکھیں یہاں تک کہ کاغذ پر ہوجائے۔ اس کاغذ کو کسی گتے یا بورڈ پر چسپاں کرلیں۔ روزانہ رات سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس منٹ تک پوری توجہ سے دیکھا کریں ذہنی وارادی قوت کو بڑھانے میں یہ عمل بہت موثر ثابت ہوتا ہے جس سے خود اعتمادی بھی حاصل ہوجاتی ہے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	۹ کا ہندسہ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	If afraid of people or your tounge get stuck while talking (getting hasitaion).Take a 9inch long and 6 inch wide fine paper, and write 9 with a acceptable distance and size, means not so big nor so small on it and stick this paper on

any hardboard and look at that paper daily after waking up and before going to bad with concentration.This is a very good action to improve self confidence.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Feeling Hasitation and panic

جھجک اور گھبراہٹ محسوس کرنا

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Feeling Hasitation and panic جھجک اور گھبراہٹ محسوس کرنا
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Dec 2012 عبقری رسالہ دسمبر ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	روزانہ رات کو سونے سے پہلے سورہ آل عمران کی دوسری آیت اکیس بار پڑھ کر آنکھیں بند کرلیں اور یہ تصور کریں کہ آسمان سے آپ کے اوپر بارش ہورہی ہے بارش اور بادلوں کا تصور کم وبیش پندرہ بیس منٹ ضرور مستقلا قائم رکھیں اور پھر سوجائیں انشاءاللہ کثیر فوائد وبرکات حاصل ہوں گی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سورہ آل عمران کی دوسری آیت
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Daily before going to bed read 2nd Ayah of Surah Aal e-Imran for 21time with your eyes closed and make this concept in the mind that

its raining on you from sky and keep this concept of rain and clouds for almost 15to 20minutes and after that get asleep, Insha'Allah will get lot of benefits and blessings.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Meaning less life(بے کیف زندگی)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Mental Frustration ذہنی کشمکش
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Dec 2012 عبقری رسالہ دسمبر ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	صبح سورج نکلتے وقت نمودار ہونے والی روشنی کو دیکھتے ہوئے سورہ اخلاص ایک بار پڑھ لیا کریں۔ یہ عمل چالیس روز کیا جائے اور جن دنوں نہ کرسکیں وہ شمار کر کے بعد میں پورے کرلیں۔ کسی فلاحی کام یا ضرورت مندوں کی مدد میں خود کو مصروف رکھیں۔ جب بھی فارغ ہوں یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ جس قدر آسانی سے پڑھ سکیں پڑھ لیا کریں۔ معلوماتی اور اچھی کتابوں کا مطالعہ کیا کریں۔ پھول پودے لگا کر ان کی نگہداشت کریں۔ انشاءاللہ ذہن پر سے بے کیفی کا غلبہ ختم ہوجائیگا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ

English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	In the morning when the sun is rising at that time look at the light of sun and read Surah Ikhlas once. Continue this action for 40 days and if there is any day off do these days later and complete the 40days period. Keep yourself busy in helping any needy person. Whenever you are free read يَاحَيُّ يَاقَيُّوْمُ as much as you can read easily, read good and knowledgeable books, plant some flower and take care of them, insha'Allah your mind will get stable.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Cure for feeble mindedness

کند ذہنی کا علاج

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For the feeble mindedness ذہن کی کمزوری کیلئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Dec 2012 عبقری رسالہ دسمبر ۲۰۱۲

www.ubqari.org www.ubqari.org

Urdu Instructions (اردو تفصیل)	صبح نہار منہ تازہ روٹی پکا کر اس پر 7 مرتبہ یا اللہ لکھیں اور کند ذہن بچے کو کھلائیں 21 دن تک یہ عمل کریں انشاء اللہ بچے کا ذہن کھل جائے گا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یااللہ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Early morning make a fresh bread and write on it 7timesیااللہand give it to the feeble minded child and continue this action for 21days.

Name of Amal
(وظیفے، دعا کا نام)
Improve the memory(قوت حافظہ تیز ہونے کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For the mental problem دماغی کمزوری کیلئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Feb 2011 Page11 عبقری رسالہ فروری ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۱۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کسی بچہ کی قوت حافظہ کمزور ہو جائے اور اسے سبق یاد نہ ہوتا ہو تو اس کے لئے سورہ الم نشرح باوضو چینی کی پلیٹ (بغیر پھول والی سادہ) پر لکھ کر دھو کر نہار منہ (صبح کو جب بچے نے کچھ کھایا نہ ہو) وہ پانی پلائے۔ یہ عمل اکتالیس دن بلا ناغہ کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس عمل کی برکت سے بچے کا حافظہ تیز ہوگا اور وہ جو پڑھے گا یاد ہو جائے گا۔

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	سورہ الم نشرح
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	If a child has weak memory and it is difficult for the child to remember the lessons so for this take a plate (simple without any flowers or designs on it) write on it with ablution Surah Alam-nashrah.

Name of Amal
(وظیفے، دعا کا نام)
Cure for illusions(وہم کا علاج)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Cure for illusions وہم کا علاج
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Feb 2011 Page15 عبقری رسالہ فروری ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۱۵
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	جو مرد یا عورت وہم کی بیماری کا شکار ہو تو اسے چاہیے کہ یَا مُؤْمِنُ کا ورد روزانہ 136 مرتبہ پڑھنے کا معمول بنا لے، انشا اللہ وہم ختم ہو جائیگا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	یَا مُؤْمِنُ

English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	For those who have problem of illusions then he/she must read dailyیَامُؤْمِنُFor 136times and make it a daily habit, Insha'Allah will get rid of illusions.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

To overhelm the soul

نفس کو مغلوب کرنا

Purpose and Benefits (مقصداور فائدہ)	To overhelm the soul نفس کو مغلوب کرنا
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Feb 2011 Page21 عبقری رسالہ فروری ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	مریدوں اور اہل ریاضت کو چاہیے کہ اسم یَاجَبَّار کو 10 ہزار مرتبہ روزانہ 40 دن تک پڑھیں، انشا اللہ ان کے نفس میں پاکیزگی پیدا ہوگی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	یَاجَبَّارُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Follower and people should read the name of Allah یَاجَبَّارfor 10000 time daily and read it for 40days, Insha'Allah the soul will get pure.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Get rid of dump and grief(غم اور رنج کو دور کرنے کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	If there is any hassle کوئی بھی پریشانی ہو
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine March 2011Page 8 عبقری رسالہ مارچ ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۸
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	سورہ طلاق کی روزانہ تلاوت کرنے سے انسان کا رنج و غم دل سے دور ہوتا ہے اور سکون ملتا ہے۔ ہر عمل کو پڑھنے کے لئے نماز کی پابندی ضروری ہے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سورہ طلاق
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	By reciting Surah Talaaq daily will remove the grief and dump from the person and the person will become calm. To read this amal it is necessary to offer Salah 5times a day regularly.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Protection from bad thoughts and open the mind

خیالات فاسدہ سے بچنے اور کشائش ذہن کے لئے

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Open mind کشائش ذہن

Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine March 2011 Page 46 عبقری رسالہ مارچ ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۴۶
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	مطالع المرات میں ہے کہ مکروہات خیالات فاسدہ سے بچنے اور حصول لطافت کے لئے یہ درود مکرم بہتر ذریعہ ہے اور یہ درود شریف کثیر المنفعت و بالغ الاثر ہے۔ اگر کوئی شخص کسی بد معاملہ شراب نوشی وغیرہ افعال مکروہ میں گرفتار ہو اور جان چھڑانے کی کوئی صورت نہ ہو تو وہ اس درود پاک کو روزانہ 121 مرتبہ با قاعدگی سے پڑھتا رہے تو بفضلہٖ تھوڑے ہی دنوں میں اس کی طبعیت ان افعال سے نفرت کرنے لگے گی اور اگر وہ خود نہیں پڑھ سکتا تو 41 مرتبہ پڑھ کر پانی دم کر کے یا چینی پر دم کر کے اس کو کھلانا چاہیے اور لکھ کر اس کے گلے میں تعویذ ڈالے یا اپنے سامنے بٹھا کر سالک تصور و خیال سے اس درود شریف کو پڑھے اور اس کا اثر بہ تصور و خیال مریض پر ڈالے۔ ہفتہ عشرہ میں انشاءاللہ وہ تائب ہو جائے گا اور ایسے ہی کشائش ذہن کے لئے تعویذ بنا کر دینا اور لکھ کر پلانا اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ درود شریف یہ ہے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدِنِ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ الطَّاهِرُ الْمُطَهِّرُ وَّعَلٰى اٰلِهٖ وَسَلِّمْ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	It has been said that to correct a sinner recite this Durood pak 41 times and blow on water or sugar. Give this to the sinner. HE will insha Allah turn over a new leaf.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

For better memory

قوت حافظہ کے لئے

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For better memory قوت حافظہ کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine April 2011Page2 عبقری رسالہ اپریل ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کسی بچے کا حافظہ کم ہو تو اس اسم کا ورد بہت مفید ہے۔ اس مقصد کی تعداد 1480 مرتبہ روزانہ ہے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَا مُحْصِیُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	If a child has weak memory then reciting the following name of Allah is very useful. And the quantity to read is 1480 times daily.یَا مُحْصِیُ

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

If having bad dream then(براخواب آئے توض)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	If having bad dream then براخواب آئے تو
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine June 2011Page10 عبقری رسالہ جون ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۱۰
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	براخواب دیکھے تو تین مرتبہ شیطان اور برے خواب کے شر سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگے۔ مثلاً تین باریوں کہے: اَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ وَمِنَّ شَّرِ هٰذِهِ الرُّوْيَا اس کے بعد تین مرتبہ بائیں جانب تھتکار دے یعنی تھوتھو کر دے اور جو کروٹ سو رہا ہو اس کروٹ کو بدل دے بخاری شریف کی ایک روایت سے معلوم ہوتا ہے کہ اٹھ کر وضو کر کے نماز پڑھنے لگے۔ کسی سے خواب کا تذکرہ نہ کرے اس طرح انشاءاللہ یہ خواب اسکو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچائے گا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	اَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ وَمِنَّ شَّرِ هٰذِهِ الرُّوْيَا
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	If having nightmare then ask Allah for 3 times protection from satan and 3 times for nightmare, for example read three time اَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ وَمِنَّ شَّرِ هٰذِهِ الرُّوْيَا And after that 3 times spit on left side and change the side from which side awaken up, its been written in Saheeh Bukhari that when wakeup, then do ablution and offer salah and don't tell that nightmare to anyone, Insha'Allah this kind of nightmare will not harm the person.

Name of Amal

وظیفے، دعا کا نام

Streghten the memory(قوت حافظہ قوی ہونے کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Mental weakness دماغی کمزوری
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine July 2011 Page10 عبقری رسالہ جولائی ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۱۰
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	سورہ بقرہ کی شروع کی آیات سے مُفلِحونَ تک جمعرات کے دن اول وقت چینی کی بغیر پھول والی پلیٹ پر عرق گلاب زعفران گھول کر اس سے لکھے اور اس پلیٹ کو بارش کے پانی سے دھو کر صبح صادق سے پہلے تہجد کے وقت پی لے اور اس دن روزہ رکھے تین دن یا پانچ دن یہ عمل کرے۔ انشا اللہ تعالیٰ حافظہ قوی ہوگا۔ جو چیز یاد کرے دماغ میں محفوظ ہو جائیگی۔ تنبیہ: بعض مرتبہ سحر، جادو، سفلی کے سبب بھی حافظہ کمزور ہو جاتا ہے بھول چوک بڑھ جاتی ہے۔ اس کے لئے سحر، جادو سفلی کا علاج کرنے سے حافظہ صحیح ہو جائے گا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سورہ بقرہ کی شروع کی آیات سے مُفلِحونَ تك
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Write the first few verses of Surah e Baqarah till مُفلِحونَwith saffron and rose water in a plate without flowers on it before Fajr. Wash it with the rain water and drink at

the same time.Fast on that day and repeat this for 3or 5days.

Note: Memory could also be weak if the person is affected with black majic. If so then cure for it to improne your memory.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Remember the lesson easily and strengthen the memory

سبق آسانی سے یاد ہو حافظہ قوی ہو

Purpose and Benefits (مقصداورفائدہ)	For memory یاداشت کیلئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine August 2011Page10 عبقری رسالہ اگست ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۱۰
Urdu Instructions (اردوتفصیل)	اگر کوئی بچہ کند ذہن ہو اور اس کا دماغ کمزور ہو اور اسے سبق یاد نہ ہوتا ہو یا قرآن پاک حفظ کر رہا ہو اور اس دوران پچھلا سبق بھول جاتا ہو تو اس کے لئے مندرجہ ذیل آیت باوضو ایک کاغذ پر لکھے اور اس کاغذ کو لپیٹ کر اپنی کتاب میں سبق کی جگہ رکھ لے یا قرآن مجید حفظ کر رہا ہے تو قرآن مجید کے اس مقام پر رکھ لے جہاں اس کا سبق ہے انشاءاللہ تعالیٰ اس کی برکت سے سبق جلد یاد ہوگا اور پڑھا ہوا اور حفظ کیا ہوا یاد رہے گا اور حفظ اور فہم بہت کامل ہوجائے گی۔ وہ آیت یہ ہے۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

وَاِذْ نَتَقْنَا الْجَبَلَ فَوْقَهُمْ كَاَنَّهٗ ظُلَّةٌ وَّظَنُّوْٓا اَنَّهٗ
وَاقِعٌۢ بِهِمْ ۚ خُذُوْا مَآ اٰتَيْنٰكُمْ بِقُوَّةٍ وَّاذْكُرُوْا مَا
فِيْهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ (الاعراف171)

English Translation and Instructions

(انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)

If a child is feeble minded and his mind is weak and can't remember his lessons or could not memorize the holy Quran properly or if he forgets his previous lesson, in this condition write the following Ayah with Ablution and put this paper in the book or in the Quran which he is memorizing, Insha'Allah with the blessing of this ayah the lesson will be memorized quickly and memorized lesson will be kept in memory. The Ayah is

وَاِذْ نَتَقْنَا الْجَبَلَ فَوْقَهُمْ كَاَنَّهٗ ظُلَّةٌ وَّظَنُّوْٓا اَنَّهٗ
وَاقِعٌۢ بِهِمْ ۚ خُذُوْا مَآ اٰتَيْنٰكُمْ بِقُوَّةٍ وَّاذْكُرُوْا مَا
فِيْهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ (الاعراف171)

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Get protection from bad habits

برے خصائل سے بچنے کا عمل

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

For bad habits

بری عادات کیلئے

Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine August 2011 Page 28 عبقری رسالہ اگست ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۲۸
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	جو شخص یاَشَھِیۡدُ کو ایک ہزار مرتبہ پڑھنے کا معمول بنا لے تو ہمیشہ برے خصائل سے بچا رہے گا اگر بری خصلت ہو تو وہ دور ہو جائیگی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یاَشَھِیۡدُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Any person who make it habit to reciteیاَشَھِیۡدُDaily for 1000 times, Insha'Allah will get protected against bad thoughts or habits.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Weak memory(کمزور یادداشت)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Weak memory کمزور یادداشت
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine October 2011 عبقری رسالہ اکتوبر ۲۰۱۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	فجر کی اذان کے فوراً کے فوراً بعد سورہ طٰہ کی آیت رَبِّ اشۡرَحۡ لِیۡ صَدۡرِیۡ ایک سو مرتبہ پڑھ کر ایک پیالی پر دم کریں اور یہ پانی پی لیں۔ چوبیس گھنٹوں میں کم از کم 7،8 گھنٹے نیند آپ کے لئے بہتر رہے گی۔

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	رَبِّ اشۡرَحۡ لِیۡ صَدۡرِیۡ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Quickly after Azan-e-Fajar read Ayah number 25of Surah Taha which inرَبِّ اشۡرَحۡ لِیۡ صَدۡرِیۡOn water and drink that water, in every 24 hours 7to 8hours sleep is must.

Name of Amal
(وظیفے، دعا کا نام)
Name of Allah(اسم اللہ)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Humilitated and degraded because of bad gesture بری حرکت کی وجہ سے ذلیل وخوار
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Novmber 2011 عبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کوئی اپنی بری حرکت کی وجہ سے ذلیل وخوار ہو گیا ہوتو اسے اپنی عزت کی بحالی کے لئے یَا عزیز روزانہ 94 بار 40 دن تک پڑھنا چاہیے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	یَاعَزِیۡزُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	If any person get humilitead and degraded because of a bad gesture, so want his pride back, the person must read 94times یَاعَزِیۡزُfor 40days.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

What should recite while interpreataining or listening about dream

خواب کی تعبیر دیتے اور سنتے وقت کیا پڑھے

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Novmber 2011 عبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	حضرت ضحاک رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے مروی ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خواب سننے کے وقت پڑھا: تم کو بھلائی حاصل ہو برائی سے محفوظ رہو، بھلائی ہمارے لئے برائی دوسروں کے لئے تعریف اللہ کے لئے جو ہر عالم کا مربی ہے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	خَیْرٍ تَلْقَاہُ وَشَرٍّ تَوَقَّاہُ وَخَیْرٍ لَنَا وَشَرٍّ لِاَعْدَائِنَا وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Hazrat Zahak narrated that Prophet Muhammad (Peace be upon him(said while listening dream recite the following ayah will get betterment and protected from bad, betterment for us and bad for others, All praise to Almighty Allah who is the source of every success.

خَيْرٍ تَلَقَّاهُ وَشَرٍّ تَوَقَّاهُ وَخَيْرٍ لَنَا وَشَرٍّ لِاَعْدَائِنَا
وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Recite this when see any person who is upset or sufferer

پریشان حال مصیبت زدہ کو دیکھ کر پڑھے

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Recite this when see any person who is upset or sufferer پریشان حال مصیبت زدہ کو دیکھ کر پڑھے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Novmber 2011 عبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص کسی (مادی، روحانی) مصیبت زرہ (معذور، پاگل، اغوا، قتل، بلڈ پریشر، ہارٹ اٹیک، ایڈز، ہیپا ٹائٹس، فالج کا مرض) کو دیکھے اور یہ دعا پڑھ لے تو اللہ پڑھنے والے کو اس مصیبت اور بیماری سے ضرور محفوظ رکھیں گے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ عَافَانِيْ مِمَّا ابْتَلَاكَ بِهٖ وَفَضَّلَنِيْ عَلٰى كَثِيْرٍ مِّمَّنْ خَلَقَ تَفْضِيْلًا
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	According to Abu Hurera R.A, Hazrat Muhammad (peace be upon him) said that if any person see(metrialistic or spiritual)sufferer (Disabled, Crazy, abduction, Murder, Blood Presure, Heart

Attack, Aids, Hpepataits, paralysis disease) then must read the following zikr, Insha'Alla Allah will protect him against these diaeses and calamities.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Name of Allah(اسم اللہ)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For being intellectual دانہ بننے کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Novmber 2011 عبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	جو شخص یَاحَکِیۡمُ کو روزانہ 78 مرتبہ سوتے وقت پڑھنے لگے تو اس پر حکمت اور دانائی کی راہیں کھل جائیں گی۔ اس کے فہم وفراست میں بے پناہ اضافہ ہوگا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَاحَکِیۡمُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Any person read یَاحَکِیۡمُ daily 78 times before going to bed then the doors of intelligence and wisdom will open for him. His intellect will improve.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Ayah Kursi(آیت الکرسی)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	In the time of trouble پریشانی کے وقت
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine December 2011 عبقری رسالہ دسمبر 2011
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	جو شخص پریشانی کے وقت سورہ بقرہ کی آخری دو آیات اور آیت الکرسی پڑھے گا تو اس شخص کی پریشانی دور کر دی جائے گی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سورہ بقرہ کی آخری دو آیات آیت الکرسی
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Any person who recites the last two verses of Surah Baqrah and Ayat ul Kursi at the time of hassle then his hassle will be removed.

Name of Amal

وظیفے، دعا کا نام

Too much anger(غصہ بہت ہے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Too much anger غصہ بہت ہے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine December 2011 عبقری رسالہ دسمبر 2011
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	نماز فجر کے بعد سورہ رحمٰن مناسب بلند آواز سے پڑھا کریں اور پھر گھر کے افراد جس جگہ سے پانی پیتے ہیں اس پر دم کر دیا کریں۔ اللہ تعالی سے دعا ہے کہ وہ اپنا فضل و کرم فرمائیں گے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	سورہ رحمٰن
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Recite Surah Rehman in a loud voice after Salat-e-Fajar, then blow out on the place from where family members drink water. Its pray to Allah that he will bless you.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Name of Allah(اسم ذات)

Purpose and Benefits (مقصداور فائدہ)	For hesitation جھجک
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine December 2011 عبقری رسالہ دسمبر 2011
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اسم ذات اللہ خوش خط کاغذ پر لکھوا کر صبح شام رات دس منٹ رک پوری توجہ سے دیکھا کریں رات سوتے وقت آنکھیں بند کر کے دل ہی دل میں خود کو مخاطب کر کے یہ الفاظ

دہرائیں میں نے اپنی کمزوری پر قابو پالیا مجھے بات کرتے ہوئے ذرا مشکل نہیں ہوتی۔ اس طرح خود کو ترغیب دیتے ہوئے سوجائیں۔ انشاءاللہ جلد فائدہ حاصل ہوگا۔

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	اللہ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Write down Name of Allahاللہon a paper and in the morning and evening look at it with concentration for 10minutes, and while going to bed close your eyes and talk to yourself that you have controlled your weaknesess and now have no problem to talk. And get asleep while doing this, Insha'Allah will be benefited very soon.

Name of Amal
(وظیفے، دعا کا نام)
Weak memory(کمزور یادداشت)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Weak memory کمزور یادداشت
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine December 2011 عبقری رسالہ دسمبر 2011

www.ubqari.org www.ubqari.org

Urdu Instructions (اردو تفصیل)	تعلیم سے دل اچاٹ ہو جانے ، دماغی کمزوری اور فہم و فراست میں کمی دور کرنے کے لئے صبح و شام سورہ یٰس کی ابتدائی چار آیات اول آخر درود شریف پڑھ کر ایک چائے کا چمچہ شہد پر دم کر کے پئیں اور اپنے اوپر دم کر لیا کریں۔ علی الصبح افق پر نمودار ہونے والی سورج کی ہلکی روشنی کو دس منٹ تک دیکھتے ہوئے درمیان میں سات بار سورہ اخلاص پڑھ لیا کریں چالیس روز تک
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سورہ اخلاص
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	If don't like to study, mental weakness or weakness in understanding, recite daily in morning and evening first 4ayah of Surah Yaseen along reciting Darood Shareef bnefore starting and after finshing, blow out on a spoon of honey and eat that honey and blow out on yourself as well. In early morning look at sun and while looking at it recite 7 times surah Ikhlas and do this amal for 40days.

Name of Amal

وظیفے، دعا کا نام

Get Closer to Allah(قرب الٰہی کا حصول)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Get Closer to Allah قرب الٰہی کا حصول
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine December 2011 عبقری رسالہ دسمبر 2011
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	جو شخص یَا مُتَکَبِّرُ کو پانچ نمازوں کے بعد 33 مرتبہ یا چند بار پڑھنے کا معمول بنالے اللہ اس سے راضی ہوگا اور اپنے خاص بندوں میں شامل کریگا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَامُتَکَبِّرُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Any person recite 33times یَامُتَکَبِّرُafter every salah and make it habit, Allah will be pleased with him and include him in his special people.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

For success(کامیابی کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For success کامیابی کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine December 2011 عبقری رسالہ دسمبر 2011
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اس وظیفہ کو اٹھتے بیٹھتے کثرت سے پڑھیں انشا اللہ 90 دن میں آپ کو کامیابی و کامرانی کے واضح رزلٹ ملنا شروع ہو جائیں گے۔ یہ وظیفہ انتہائی مجرب ہے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ وَيُحِقُّ اللّٰهُ الۡحَقَّ بِكَلِمٰتِهٖ وَلَوۡ كَرِهَ الۡمُجۡرِمُوۡنَ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Recite the following Arabic Zikr evertime Insha'Allh within 90days you will start getting results of success, this amal is very effective.

Name of Amal
(وظیفے، دعا کا نام)
Get knowledge of Islam(علم دین کا حصول)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Get knowledge of Islam علم دین کا حصول
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine December 2011 عبقری رسالہ دسمبر 2011
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	جو شخص علم دین کے حصول میں دشواری یا کوئی رکاوٹ محسوس کرتا ہو تو اسے چاہیے کہ یَاعَلِیۡمُ کے اس کو کثرت سے پڑھے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَاعَلِیۡمُ

English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Any person having problems or hurdles getting education of Islam, the person must recite یَاعلیمa lot.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

For feeble minded(کند ذہن کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For feeble minded کمزور ذہن کیلئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Jan 2010Page No.19 عبقری رسالہ جنوری ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۹
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	40دن صبح نہار منہ 21مرتبہ یَاعَلِیمُ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں حافظہ تیز ہوگا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	یَاعَلِیمُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	For 40days daily in early morning recite یَاعَلِیمُon water and give this water to drink,Insha'Allah memory will improve

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Inferiotrity Complex(احساس کمتری)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Inferiotrity Complex احساس کمتری

Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Jan 2010Page No.21 عبقری رسالہ جنوری۲۰۱ صفحہ نمبر۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	روزانہ رات کو سونے سے پہلے سو بار بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Daily before going to bed recite 100 times بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ On hands and then dab hands on the face.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Peace demand(سکون کی طلب)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Peace demand سکون کی طلب
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Jan 2010Page No.21 عبقری رسالہ جنوری۲۰۱ صفحہ نمبر۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	رات سونے سے پہلے وضو کر کے بیٹھ جائیں۔ گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ دوبارہ اسی طرح پڑھ کر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیرا کریں۔ اس

	طرح کل تین بار کرنے کے بعد سو جائیں۔ اس عمل کو کم از کم دو ماہ تک کیا جائے اور جن دنوں مجبوراً ممکن نہ ہو وہ شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَا اللہ یَا بدیع الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیعُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Before going to bed perfrom ablution and sit down. Recite یَا اللہ یَا بدیع الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیعُ 11times on hands and dab hands on face, do this again and dab hands on face, perform this amal for 3times and get asleep after that. Continue this amal for minimum of 2months, if there is any problem doing on any day,do it again on later day and include it.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Physical system(جسمانی نظام)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Severe inferiority complex سخت احساس کمتری
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Jan 2010Page No.21 عبقری رسالہ جنوری ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱

Urdu Instructions (اردو تفصیل)	روزانہ صبح وشام پانی پر چھیاسٹھ مرتبہ دم کر کے پیا کریں۔ انشا اللہ جلد صحت بحال ہوجائے گی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	يَارَحِيْمُ يَامُرِيْدُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Daily morning and in evening recite 66times on water and drink it, Insha'Allah get cure very soon.

Name of Amal
(وظیفے، دعا کا نام)
Fear of Humans(انسانوں سے خوف)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Fear of Humans انسانوں سے خوف
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Jan 2010Page No.21 عبقری رسالہ جنوری ۲۰۱ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	روزانہ سونے سے پہلے گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح تین بار کیا جائے اس وظیفے پر تین ماہ تک عمل کریں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ يَاحَفِيْظُ يَارَحِيْمُ يَابَدِيْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَيْرِ يَابَدِيْعُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Daily before going to sleep recite the Arabic Zikr for 11times on hands and dab hands on face and perform this action 3times and continue this amal for 3months.

Name of Amal

(وظیفے،دعا کا نام)

Mental irritation

ذہنی الجھنیں

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Mental irritation ذہنی الجھنیں
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Jan 2010 Page No.21 عبقری رسالہ جنوری ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	روزانہ دن میں کسی وقت ایک صاف وشفاف گلاس میں پانی بھر کر کمرے میں کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں دن کی روشنی گلاس پر پڑتی ہو۔ پانچ چھ فٹ کے فاصلے سے پوری توجہ سے پانی کو دس منٹ دیکھا کریں عمل کم از کم ودو ماہ کیا جائے ۔ انشاءاللہ جن ذہنی الجھنوں اور کمزوریوں کی آپ نے نشاندہی کی ہے ان پر قابو حاصل کرنے میں یہ عمل موثر ثابت ہوگا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	پوری توجہ سے پانی کو دس منٹ دیکھا کریں
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Daily at any suiteable time take a clean glass of water and put it somehewhere in the romm where the light is coming on the glass. Then from the distance of 5or 6 feets look at the glass with

concentration, continue this amal for minimum of 2months, Insha'Allh the mental irrirtaions which mentioned will be controlled.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Negative thoughts and inspirations

منفی خیالات اور رجحانات

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Negative thoughts and inspirations منفی خیالات اور رجحانات
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Jan 2010Page No.21 عبقری رسالہ جنوری ۲۰۱ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	چالیس روز تک روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے باوضو ہوکر پانی یا کسی مشروب پر ایک باریَا وَدُوْدُ دم کر کے بیٹی کو پلائیں درمیان میں اگر کچھ ایام رہ جائیں تو وہ بعد میں پورے کرلیں ۔ انشاء اللہ بیٹی کے خیالات و رجحانات پر مثبت اثرات مرتبہ ہونگے ۔ بیٹی کو غیرضروری طور پرڈانٹنے یا اسے کسی جبروزبردستی کا احساس دلانے سے گریز کریں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	یَاوَدُوْدُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	For 40days daily before the sun rises recite on water or any other juice 1 timeیَا وَدُوْدُ and give it to daughter to

drink, if there are few days off during this amal complete the days later. Insha'Allah the daughter will get positive thought and inspriations. Don't abuse her unnecessarily and don't get hard on her.

Name of Amal

(وظیفہ، دعا کا نام)

Peace and tension(سکون واضطراب)

Purpose and Benefits (مقصداورفائدہ)	Peace and tension سکون واضطراب
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Jan 2010Page No.21 عبقری رسالہ جنوری۲۰۱ صفحہ نمبر۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	روزانہ نماز فجر کے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آنکھیں بند کرلیں اور سانس آہستگی سے اندر لیں اور ایک بار یا اللہ دل ہی دل میں کہہ کر آہستگی سے باہر نکال دیں اس طرح متواتر سانس کا عمل کرتے رہیں۔ اندازاً دس منٹ یہ عمل کریں (2) رات سونے سے پہلے کمرے میں اندھیرا کرلیں۔ آنکھیں بند کرکے ذہن تمام ذخیالات سے آزاد کرکے اپنی توجہ اپنے قلب کے اوپر قائم رکھیں۔ دس منٹ یہ عمل کرنے کے بعد سو جائیں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	متواتر سانس کا عمل یا اللہ

English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	After Fajr prayer sit calmly and softly in hale and sayیا اللہin your heart and then softly out hale. Repeat this for 10minutes. Before sleeping at night, sit and with empty minded focus on your heart for 10minutes.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

An amal for improving memory(ترقی حافظہ کے لئے درد)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	An amal for improving memory ترقی حافظہ کے لئے درد
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Feb. 2010Page No.11 عبقری رسالہ فروری ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	حافظہ میں زیادتی کے لئے آیات ذیل اور دعا تین تین بار صبح وشام پڑھا کرے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا اِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا اِنَّكَ۔ اَنْتَ الْعَلِيْمُ الْحَكِيْمُ رَبِّ شْرِحْ صَدْرِىْ۔ وَيَسِّرْ لِىْ اَمْرِىْ۔ وَاحْلِلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِىْ۔ يَفْقَهُوْ قَوْلِىْ۔ رَبِّ زِدْنِىْ عِلْمًا۔ اَللّٰهُمَّ نَوِّرْ قَلْبِىْ وَزِدْ قُوَّةَ سَمْعِىْ وَبَصَرِىْ وَحِفْظِىْ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	To improve memory recite the following ayah 3 times in the morning and evening.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Furious Dream(خوفناک خواب)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Furious Dream خوفناک خواب
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Feb. 2010Page No.11 عبقری رسالہ فروری ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کسی کو خوفناک اور بھیانک خواب ستاتے ہوں تو سونے سے پہلے تین دعہ اعوذ پڑھے اور تین ہی مرتبہ آیت الکرسی پڑھے اور اس میں کلمہ وَلَا یَؤُدُهٗ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمِ کو تین دفعہ دہرائے پھر سو جائے انشا اللہ امن و راحت میں سوتا رہے گا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	وَلَا یَؤُدُهٗ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمِ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

For memory(حافظہ کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For memory حافظہ کے لئے

Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Feb 2010Page No.22 عبقری رسالہ فروری ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	نماز فجر کے بعد مسلے پر آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کرلیں۔ آرام وسکون سے سانس اندر لیں اور باہر نکالیں اور اپنی توجہ سانس کے اندر جانے اور باہر نکلنے پر قائم رکھیں انداز دس منٹ تک یہ عمل کیا جائے بعدازاں تین چار عدد کھجوروں پر سوبار یَارَحِیۡمُ دم کر کے کھالیا کریں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	یَارَحِیۡمُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	After Salat-e-Fajar sit there in comfort. Close your eyes, with comfort inhale the breath and exhale it and give concentration on the breath inhaling and exhaling, contitnue this amalf or 10minutes after that recite on 34 dry dates 100times یَارَحِیۡمُand eat them.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

For memory(حافظہ کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For memory حافظہ کے لئے

Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine March 2010 Page No.17 عبقری رسالہ مارچ ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۷
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	تین مرتبہ ربِ یَسِر وَلا تُعسِر پڑھ کر پانی پر دم کر کے نہار منہ استعمال کیا۔ اللہ کی مہربانی سے حافظہ بالکل ٹھیک ہو گیا۔ وظیفے کی مدت 40 روز ہے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	ربِّ یسِّرۡ وَلَا تُعَسِّرۡ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Recited 3 times ربِ یَسِر وَلا تُعسِر on water and drinked it in early morning with empty stomach, by the blessing of Allah memory get improved, the duration of this amal is 40days.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

For the peacfull sleep(پرسکون نیند کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For the peacfull sleep پرسکون نیند کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine March 2010 Page No.36 عبقری رسالہ مارچ ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۳۶

Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر نیند نہ آئے تو سوتے وقت یکہ آیت پڑھتے رہیں۔ نیند آجائے گی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	اِنَّ اللّٰہَ وَمَلٰٓئِکَتَہٗ (پوری آیت پارہ نمبر 22 سورۃ احزاب آیت نمبر 56)
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	If can't sleep then while going to bed recite the following ayah insha'Allah will get asleep اِنَّ اللّٰہَ وَمَلٰٓئِکَتَہٗ Complete ayah para number 22 Surah Ahzaab Ayah number 56.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

For the protection fro satanic dreams

وساوس شیطانی سے محفوظ رہنے کے لئے

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For the protection fro satanic dreams وساوس شیطانی سے محفوظ رہنے کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine March 2010 Page No.46 عبقری رسالہ مارچ صفحہ نمبر ۴۶
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کوئی شخص اس درود شریف کو روزانہ 41 مرتبہ پڑھے اور اس پر مداومت کرے تو وہ شر دشمن سے محفوظ رہے گا۔ خطراتِ نفسانی اور وساوس شیطانی کے اثر سے محفوظ رہے گا۔

	اخلاق رذیلہ سے بچنے کے لئے بھی یہ درود شریف بہت عمدہ ہے۔ درود پاک یہ ہے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰى اٰلِهِ الطَّيِّبِيْنَ الْكِرَامِ صَلٰوةً مَّوْصُوْلَةً دَائِمَةً الْاِتِّصَالِ بِدَوَامِ ذِي الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ (شرح دلائل الخیرات)
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	If a person recites this Durood pak daily 41times then he will be safe from all enemies including self and Satan.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Get rid of anger(غصہ دور کرنے کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Get rid of anger غصہ دور کرنے کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine April 2010page no.11 عبقری رسالہ اپریل ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	غصہ کو دور کرنے کے لئے چینی پر 101 دفعہ 21 دن تک پڑھیں اور پلائیں۔ انشاءاللہ غصہ طبیعت سے بہت جلد ختم ہو جائیگا اور طبیعت میں نرمی پیدا ہوگی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	وَلْكَاظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ ○

English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	To get rid of anger read on sugar 100times and for 21days and drink. Insha'Allah anger will be finished from the disposition. And the nature will become soft.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Can't get peace(سکون نہیں ملتا)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Can't get peace سکون نہیں ملتا
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine April 2010 page no.21 عبقری رسالہ اپریل ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	تیسرا کلمہ آپ کے لئے اکسیر کا حکم رکھتا ہے ہر نماز کے بعد ایک بار تیسرا کلمہ 41 بار اس کے علاوہ اٹھتے بیٹھتے اسے اپنا پڑھان بچھونا بنا لیں ہر وقت پڑھتے رہیں۔ نماز کے علاوہ صرف تیسرا کلمہ پڑھیں۔ اور کوئی ورد وظیفہ نہ کریں۔ تجربہ ہے کہ اسے مسلسل پڑھنے والا روحانی اور جسمانی طور پر بے پناہ مضبوط اور طاقتور ہو جاتا ہے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	اَلصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْاَنَامْ دس بار اَلصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْاَنَامُ

English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Recite 3rd Kalama pak for 41 times apart from this make it habit to recite it always after every salah only recite it, don't read or do any other amal apart from reciting 3rd Kalma, its experience that whoever recite it will get spiritual and physical strengthen.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

My fear gone away(میرا ڈر دور ہو گیا)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	My fear gone away میرا ڈر دور ہو گیا
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine April 2010 page no.24 عبقری رسالہ اپریل ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۴
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	روز پڑھتے رہو۔ اس آیت کو کثرت سے شب و
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	يُثَبِّتُ اللهُ الذينَ اٰمَنو بِالقولِ الثابت فى الحٰوة الدنيا وفى الاٰخرة
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Keep reciting daily a lot.

www.ubqari.org www.ubqari.org

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Get protection rom frustration

مایوسی سے محفوظ رہنے کے لئے

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Get protection rom frustration مایوسی سے محفوظ رہنے کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine April 2010page no.39 عبقری رسالہ اپریل ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۳۹
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اسم مبارک اَلغفور کا باقاعدگی سے ورد کرنے والا ہر قسم کے سر درد بخار اور مایوسی سے محفوظ رہے گا اور یہ اس مبارک آخرت میں اس کی مغفرت کا ذریعہ بنے گا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	اَلغفور
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	By reciting regularly Al-Ghafoor will get protection from headache and frustration. And this name of Allah will be the reason of forgivness on the judgement day.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

To Strengthen the memory(قوت حافظہ کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	To Strengthen the memory قوت حافظہ کے لئے

Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine April 2010 page no.40 عبقری رسالہ اپریل ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۴۰
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کسی کے اندر بھول زیادہ ہوگئی ہو یا یاداشت کمزور ہوگئی ہو وہ روزانہ عشا کی نماز کے بعد 41 مرتبہ پڑھے انشاء اللہ برسوں کی باتیں یاد رہیں گی اور جس کو اللہ تعالیٰ ہدایت دیدیں اس کو کوئی گمراہ کرنے والا نہیں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	وَمَنۡ یَّهۡدِ اللّٰهُ فَمَا لَهٗ مِنۡ مُّضِلٍّ (الزمر 27)
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	If any person forgetting things a lot or memory is very weak that person read the following verse every day after Salat-e-Isha, Insha'Allah will keep remember things of years.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Prevention from bad habits(افعال بد سے نجات کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Prevention from bad habits افعال بد سے نجات کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine May 2010 Page no.11 عبقری رسالہ مئی ۲۰۱۰ صفحہ ۱۱

Urdu Instructions (اردو تفصیل)	جو سیدھی راہ سے بھٹک گیا ہو یا برے افعال میں پڑ گیا ہو یا اللہ کی طرف توجہ سے غافل ہو گیا ہو تو وہ اس آیت کو روزانہ 101 مرتبہ پانی پر دم کر کے اسے پلائے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سَلٰمٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ (الرعد24)
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	The person who get diverted from the right path or having bad habits or get away from the Allah, that person daily recite the Arabic zikr 101time on water and drink it.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Get rid of fear(خوف سے نجات کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Get rid of fear خوف سے نجات کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine May 2010Page no.11 عبقری رسالہ مئی ۲۰۱۰ صفحہ ۱۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کسی شخص کو ہر وقت دشمن سے خوف رہتا ہو یا اس کی دشمنی بڑھتی جارہی ہو تو دشمن سے حفاظت کے لئے ان کلمات کو 11 دفعہ روزانہ پڑھے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	يَا مَالِكُ يَا قُدُّوسُ، يَا سلامُ

www.ubqari.org www.ubqari.org

English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	If any person having fear of his enemy or the enimity is getting worse, so to get protection from the enemy recite the following Arabic zikr daily 11times.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Mental Calmness(ذہنی سکون)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Mental Calmness ذہنی سکون
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine May 2010Page no.21 عبقری رسالہ مئی ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	رات کو سونے سے قبل سورہ بنی اسرائیل کی آیت نمبر 110 اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کیساتھ پڑھیں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سورہ بنی اسرائیل کی آیت نمبر 110
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Before going to bed at night recite Surah Bani Israel ayah number 110along with Darood shareef 11 times in start and 11times at the end of the verse.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Prevention from anger(غصے سے نجات کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصداورفائدہ)	Prevention from anger غصے سے نجات کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine June 2010Page No.11 عبقری رسالہ جون ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱
Urdu Instructions (اردوتفصیل)	وہ شخص جس کو بات بات پر غصہ آجاتا ہو یا کسی کی بات برداشت کرنے کی ہمت نہ رکھتا ہو یا اپنے جذبات پر قابو رکھنے کی صلاحیت نہ ہوتو ایسے شخص کو چاہیے کہ وہ درج ذیل آیت اٹھتے بیٹھتے کثرت سے ورد کرے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	وَ اَلَنَّا لَهُ الْحَدِيْدَ (سبا10)
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Any person who get angry quickly or can't control the patience and neither can control emotion, so that person must read the following Arabic zikr lot of time every day.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

To improve memory(ترقی حافظہ کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصداورفائدہ)	To improve memory ترقی حافظہ کے لئے

Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine June 2010 Page No.11 عبقری رسالہ جون ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	دین سے غافل لوگوں کے لئے یا جن لوگوں سے یاد نہیں ہوتا یا وہ یاد کر کے بھول جاتے ہیں۔ وہ دن میں کسی بھی نماز کے بعد اس آیت کو 41 بار پڑھ کر اپنے سینے پر پھونک لیں۔ انشا اللہ فائدہ ہوگا
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	اَفَمَنْ شَرَحَ اللّٰهُ صَدْرَهٗ لِلْاِسْلٰمِ فَهُوَ عَلٰى نُوْرٍ مِّنْ رَّبِّهٖ ط (الزمر 22) ترجمہ: پس جس شخص کے لئے اللہ اسلام کے لئے سینہ کھول دے پس وہ نور پر ہے اپنے رب کی طرف سے۔
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	People who forgot therir religion or those who can’t keep things remember or forget things quickly, those person recite the following Arabic zikr after any salat and blow out towards chest, Insha’Allah will be benefited.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Mental calmness(ذہنی سکون کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Mental calmness ذہنی سکون کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine June 2010Page No.11 عبقری رسالہ جون ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	ذہنی سکون اور قلبی راحت کے لئے صبح اور عشا کی نماز کے بعد 33 دفعہ درج ذیل آیتوں کو بلا ناغہ تسلسل کیساتھ پڑھیں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	فَهُوَ فِيْ عِيْشَةٍ رَّاضِيَةٍ o فِيْ جَنَّةٍ عَالِيَةٍ o قُطُوْفُهَا دَانِيَةٌ o كُلُوْا وَاشْرَبُوْا هَنِيْٓـًٔا بِمَآ اَسْلَفْتُمْ فِي الْاَيَّامِ الْخَالِيَةِ o (الحاقۃ 21 تا 24) ترجمہ پس وہ بیچ زندگانی میں خوش ہیں۔ بلندی والی جنت میں ہیں میوے اس کے نزدیک ہیں کھاؤ اور پیو اس سبب جو کر چکے ہو تم گزرے ہوئے دنوں میں۔
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	For mental calmness and peace in heart recite the following version 33times after every Salat-e-fajar and Salat-e-Isha and do it daily without any day off.

Name of Amal

وظیفے، دعا کا نام

To get offers for Nikkah for daughters(بچیوں کے پیغام نکاح کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	To get offers for Nikkah for daughters بچیوں کے پیغام نکاح کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine June 2010Page No.11 عبقری رسالہ جون ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱

Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کسی لڑکی کے لئے رشتہ نہ آتا ہو یا رشتہ آتا ہو مگر پسند نہ آتا ہو تو وہ 113 دفعہ اس دعا کو اور تین دفعہ سورۃ الضحٰی پڑھیں۔ یہر مہینے 11 تک پڑھیں اور تین مہینے یہ عمل جاری رکھیں۔ یہ عمل بچی خود پڑھے اور اس کے والدین بچی کا نام لیکر مقصد کا تصور کر کے توجہ اور یقین کیساتھ پڑھیں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	رَبِّ اِنِّیْ لِمَآ اَنْزَلْتَ اِلَیَّ مِنْ خَیْرٍ فَقِیْرٌ (قصص 24)
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	If there is no offers for relation for any girl, or there is an offer but you don't like it. Then those must read 113times the following surah alon with 3times Surah Alzaha. Continue this till the 11th of every month and do it for 3months. This amal can be done by the girl herself or by the parent by making their daughters in their imagination.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Lake of confidence(اعتماد کی کمی)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Lake of confidence اعتماد کی کمی
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine June 2010 Pageno.21 عبقری رسالہ جون ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	نماز فجر کے بعد پانی پر 101 بار یَاوَدودُ دم کرکے پلائیں۔ شام کو یَا ربُ الرحیم اکیس بار دم کر کے پلایا جائے چھوٹے صاحبزادے کو یَا ودود پانی پر دم کر کے پلائیں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	يَاوَدُوْدُ يَارَبُّ الرَّحِيْم
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	After Salat-e-Fajar reciteیَاوَدود101 times on water and drink it. In the evening reciteیَا ربُ الرحیم و on water for 21times and give ti to drink

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

for mental feeling(نفسیاتی کیفیات)

Purpose and Benefits (مقصداور فائدہ)	for mental feeling نفسیاتی کیفیات
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine June 2010 Pageno.21 عبقری رسالہ جون ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	علاج کے ساتھ ساتھ صبح و شام پانی پر یَااللّٰہُ یَا رَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ 101 بار دم کرکے پی لیا کریں۔

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	یَااللہُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Along with medication recite یَااللہُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ 101times on water in morning and in evening and give it to drink

Name of Amal

وظیفے، دعا کا نام

Get rid of worries(پریشانیوں سے نجات)

Purpose and Benefits (مقصداور فائدہ)	Get rid of worries پریشانیوں سے نجات
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine June 2010 Pageno.45 عبقری رسالہ جون ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۴۵
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اس اسم مبارک کا باقاعدگی سے ورد کرنے والا انشا اللہ ہر قسم کے مصائب اور پریشانیوں سے محفوظ رہے گا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	اَلْمَتِيْنُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	The person who recite this name of Allah daily regulary, Insha'Allah will get rid of any problem or worry.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Uncertainty mental issues(ذہنی الجھنوں بے یقینی)

Purpose and Benefits (مقصداورفائدہ)	Uncertainty mental issues ذہنی الجھنوں بے یقینی
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine July 2010Page no.21 عبقری رسالہ جولائی ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردوتفصیل)	طریقہ یہ ہے کہ رات کوسونے سے پہلے کمرے میں اندھیرا کر لیں اورایک گھنٹہ اندھیرے میں گزاریں۔ اس دوران اندازا پندرہ بیس منٹ ایک نقطے پر نگاہیں قائم رکھتے ہوئے اسما یا حی یا قیوم کاوردکریں اس طریقے سے اثرات وبرکات میں کئی گناہ اضافہ ہوجائے گا اوراللہ تعالیٰ کے اسما کے انوارات جلد متحرک ہو جائیں گے ۔ اس عمل کوکم ازکم چالیس روز کیا جائے۔ نہایت توجہ کے ساتھ یہ وردکریں۔ جتنی توجہ اتنا نفع۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	یاحی یاقیوم
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Method is: before going to bed at night turn off light of the room and make it complete dark and spend 1hour in dark. During this period of time make your concentration on 1dot and recite Allah's Name یا حی یا قیوم For approximately 15 minutes. By this method the effect

and blessing of this amal will raise a lot and the blessing of name of Allah get moving quickly, do this amal for 40days. Do this amal with full concentration, the more you concentrate to more profit you wil get.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Fearsome dreams(ڈراونے خواب)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Fearsome dreams ڈراونے خواب
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine July 2010Page no.21 عبقری رسالہ جولائی ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَاوَدُوْدُ (پانچ بار) یَاحَفِیْظُ (پانچ بار) یَابَدِیْعُ (پانچ بار) ان اسما کو ایک سو ایک بار پڑھ کر ایک کاغذ پر لکھ لیں اور کاغذ کو تہہ کر کے بیٹے کے تکیے کے اندر رکھ دیں۔ اس تکیے کو کوئی دوسرا شخص استعمال نہ کرے۔ ہو سکے تو روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے پانی پر ایک بار یاودود دم کر کے یہ پانی کسی بھی وقت پلا دیا کریں۔ بیٹے کی دلچسپی اور اس کے خیالات پر توجہ دیں اور اس کے مطابق کوئی ایسا راستہ نکالیں وہ اچھی سرگرمیں میں مشغول ہوجائے۔

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ یَاوَدُوۡدُ (پانچ بار) یَاحَفِیۡظُ (پانچ بار) یَابِدِیۡعُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Recite یَاوَدُوۡدُ یَاحَفِیۡظُ یَابِدِیۡعُ 5times each. Recite tis 101times and write on a piece of paper. Fold the paper and put inside the pillow of of the person who gets afraid in dreams. Any other person must not use this pillow. Before sunrise recite and blow on the water. Give this water any time to the person to drink. Try to indulge him in his favourite creative hobbies.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

In search of calmness(سکون کی تلاش)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	In search of calmness سکون کی تلاش
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine July 2010 Page no.22 عبقری رسالہ جولائی ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	نماز فجر کے بعد کسی مناسب جگہ نصف گھنٹے تک خالی الذہن ہو کر چہل قدمی کیا کریں۔ اس دوران ذہن کو ایک نقطے پر قائم رکھتے ہوئے یَارحیم کا ورد کریں شام کے وقت سورۃ

www.ubqari.org www.ubqari.org

الناس اور سورۃ الفلق تین تین بار پانی پر دم کر کے پیا کریں رات کو سونے سے پہلے نصف گھنٹہ اندھیرے میں بیٹھ کر گزاریں اور یآ سلام آلمھین القدوس آرام و اطمینان کے ساتھ پڑھتے رہیں اور پھر سو جائیں اس پروگرام پر کم از کم تین ماہ عمل کیا جائے۔ یہ عمل جتنی اور یقین سے کریں گے اتنا زیادہ فائدہ ہوگا۔

Quran& Arabic Zikr
(قرآنی آیات یاذکر)

یَاسَلَامُ اَلْمُھِیْنُ الْقَدُوْسُ

English Translation and Instructions
(انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)

After salat-e-fajar walk on any reasonable place for half hour without any thoughts and worries, during this walk make your mind to concentrate on a dot while doing this concentration recite یآرحیم.in the evening recite 3times surah Naas and 3times surah Falak on water and drinkit at the night spend half hour in dark and reciteیآ سلام آلمھین القدوسand then get a sleep, follow this program for 3months. The more concentration you give to this amal the more profit you will get.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

To build true love in someones heart

کسی کے دل میں سچی محبت پیدا کرنے کے لئے

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	To build true love in someones heart کسی کے دل میں سچی محبت پیدا کرنے کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine July 2010Page no.45 عبقری رسالہ جولائی ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۴۵
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	کسی کے دل میں سچی محبت پیدا کرنے کے لئے یہ درود شریف بہت ہی کار آمد ہے۔ طالب کو روزانہ 21 مربہ پڑھنا چاہیے اور مطلوب کا تصورر کھے یا لکھ کر پلائے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	اَللّٰھُمَّ اجْعَلْ فَضَآئِلَ صَلٰوتِكَ وَشَرَآئِفَ زَكَوٰ اٰتِكَ وَنَوَامِ بَرَكَاتِكَ وَرَحْمَتِكَ وَتَحِيَّتِكَ وَ فَضَآئِلَ اٰلَآئِكَ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ وَرَسُوْلِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ قَائِدِ الْخَيْرِ وَفَاتِحِ الْبِرِّ وَنَبِيِّ الرَّحْمَةِ وَ سَيِّدِ الْاُمَّةِ (شرح دلائل)
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	To build true love in someone's hear this Arabic zikr is very usefull. That person must recite it daily 21times while doing this keep an imagation of the person

and recite this on water and give to the person whom the person wants love.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

For the calmness in heart(سکون قلب کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For the calmness in heart سکون قلب کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine August 2010 Page No.43 عبقری رسالہ اگست ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۴۳
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اس درود شریف کا سب سے بڑا فائدہ ہے کہ سکون قلب کی دولت سے مالا مال ہو جاتا ہے۔ دین و دنیا میں اسے کسی چیز کی کمی نہیں رہتی۔ درود شریف یہ ہے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	صَلَّى اللهُ عَلٰى حَبِيْبِهٖ مُحَمَّدٍ وَّاٰلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ وَسَلَّمْ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	The biggest advantage of this darood shareef is that the heart get full of calmness and the person will not loose anything from religion or world.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Get prevention from illusions(وساوس سے نجات کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Get prevention from illusions وساوس سے نجات کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine September 2010 Page No.11 عبقری رسالہ ستمبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر اللہ نہ کرے کسی کو وہم کا مرض ہو گیا ہو اور دل و دماغ میں طرح طرح کے وسوسے آتے ہوں اور طبیعت ہر وقت پریشان رہتی ہو تو ایسی صورت میں باوضو جمعہ کے دن بعد نماز فجر کاغذ کے سات ٹکڑوں پر الگ الگ یہ آیت لکھے اور پاک پانی سے دھو کر روزانہ وہ پانی نہار منہ ناشتہ سے قبل پی لے۔ سات دن بلا ناغہ یہ عمل کرے انشاء اللہ اس عمل کی برکت سے اس کا وہم دور ہو جائے گا اور وہ ہر قسم کی ذہنی پریشانی سے نجات حاصل کر لے گا۔ وہ آیت یہ ہے:
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	وَاِمَّا يَنۡزَ غَنَّكَ مِنَ الشَّيۡطٰنِ نَزۡغٌ فَاسۡتَعِذۡ بِاللّٰهِ ؕ اِنَّهٗ سَمِيۡعٌ عَلِيۡمٌ ۔ اِنَّ الَّذِيۡنَ تَّقَوۡا اِذَا مَسَّهُمۡ طٰٓئِفٌ مِّنَ الشَّيۡطٰنِ تَذَكَّرُوۡا فَاِذَا هُمۡ مُّبۡصِرُوۡنَ ۚ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	In the state of ablution on Friday after Fajr prayer, take 7pieces of paper. Write on each paper this verse. Wash

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

memory(حافظہ)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	memory حافظہ
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine September 2010 Page No.21 عبقری رسالہ ستمبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	نماز فجر کے بعد مصلے پر آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں آنکھیں بند کرلیں۔ آرام وسکون سے سانس اندر لیں اور باہر نکالیں اور اپنی توجہ سانس کے اندر جانے اور باہر نکلنے پر قائم رکھیں اندازادس منٹ رک یہ عمل کیا جائے۔ بعد ازاں تین چار عدد کھجوروں پر سو بار یارحیم دم کرکے کھالیا کریں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	یَارَحِیْمُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	After Salat-e-fajar sit there with easiness and close your eyes. Inhale the breath and then exhale it and keep your concentration on inhaling and exhaling and do this amal for 10minutes. After that recite 100times یَارَحِیْمُon 3or 4dry dates and eat them.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Attack of Illusions and worries(وہموں اور اندیشوں کی یلغار)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Attack of Illusions and worries وہموں اور اندیشوں کی یلغار
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine September 2010 Page No.21 عبقری رسالہ ستمبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	نماز عشا کے بعد کسی اندھیری جگہ بیٹھ کر چھیاسٹھ مرتبہ اَلْعَظِیْمِ اللّٰہِ مَا فِیْ السَّمٰوٰتِ کا ورد کیا کریں کم از کم چالیس دن اس وظیفے پر کاربند رہیں۔ انشا اللہ طبیعت میں وہم کا عنصر مغلوب ہوجائے گا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	اَلْعَظِیْمِ اللّٰہِ مَا فِیْ السَّمٰوٰتِ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	After Salat-e-Isha read 66times اَلْعَظِیْمِ اللّٰہِ مَا فِیْ السَّمٰوٰتِ At any dark place, perfrom this amal for minimum of 40 days. Insha'Allah will get rid of Illusions and worrines.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

بے اعتنائی

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	بے سکونی
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine September 2010 Page No.22 عبقری رسالہ ستمبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	ہر وقت یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ کا ورد کیا کریں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Do recite by heart all the time یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Make peace in opponents(فریقین میں صلح کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Make peace in opponents فریقین میں صلح کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine October. 2010 Page No.18 عبقری رسالہ اکتوبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۸

Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر فریقین آپس میں لڑ رہے ہوں تو فورا یاروف تین تین بار درود شریف کے ساتھ ایک تسبیح پڑھ لیں فورا غصہ ٹھنڈا ہو جائے گا۔ ہر نماز ے بعد چند مرتبہ پڑھ لینے سے دل نرم ہو جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ذاکر پر مہربان ہو جاتا ہے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	يَارَؤُفُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	When two openents are fighting each other the quickly 1bead of يَارَؤُفُAlong with 3times darood shareef in start and 3times at the end. The anger will get cold. By reciting this after every Salat will soften your heart. Allah will marci upon the person who recite this.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

بے کیفی اور اداسی

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	بے کیفی اور اداسی
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine October 2010 Page No.22 عبقری رسالہ اکتوبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۲

Urdu Instructions (اردو تفصیل)	نماز فجر کے بعد دور تک چلتے پھرتے دل ہی دل میں اللہ اللہ کا ذکر کیا کریں۔ کسی با مقصد کام یا فلاحی کام میں خود کو مشغول کریں۔ نماز کے دوران یہ تصور کیا کریں کہ آپ عرش الٰہی کے نیچے نماز ادا کر رہے ہیں۔ اور اللہ تعالیٰ آپ کو ارکان نماز ادا کرتے ہوئے ملاحظہ فرما رہے ہیں انشاء اللہ ذہن میں تبدیلی واقع ہو جائیگی اور بے کیفی پر مبنی احساسات کا خاتمہ ہو جائیگا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	اللہ اللہ کا ذکر فلاحی کام کا تصور عرش الٰہی کے نیچے نماز
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Indulge yourself in a charitable work. Have a walk after Fajr prayer and sayاللهin your heart while walking. Imagine that you are offering prayer under throne and Allh is observing you offering salat.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

For the punctuality by nature(مزاج میں پابندی کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For the punctuality by nature مزاج میں پابندی کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine October. 2010 Page No.26 عبقری رسالہ اکتوبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۶

Urdu Instructions (اردو تفصیل)	سورۃ جمعہ: اگر کسی شخص میں پابندی وقت نہ ہو تو سورہ جمعہ 40 روز تک بعد نماز عصر روزانہ پڑھے اس کے مزاج میں پابندی ہوگی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سورۃ جمعہ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	If a person is not punctual of time then that person must recite Surah Jumma after every salat-e-Asar for 40 days. Insha'Allah the person will get punctual.

Name of Amal
(وظیفے، دعا کا نام)
For the mind(دماغ کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For the mind دماغ کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine November. 2010 Page No.21 عبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	نماز فجر اور نماز مغرب کے بعد سورہ حشر کی آیت نمبر 225 کم از کم گیارہ بار پڑھ کر اپنے قلب کے مقام پر دم کر دیا کریں۔ رات سونے سے پہلے وضو کر کے لیٹ جائیں اور یہی آیت دل ہی دل میں پڑھتے ہوئے سو جائیں۔ انشااللہ چند ہفتوں میں ذہن پر سے خوف و اندیشوں کا غلبہ ختم ہوجائیگا۔

www.ubqari.org www.ubqari.org www.ubqari.org

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سورہ حشر
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	After Salat-e-Fajar and Salat-e -Maghrib recite Surah Hashar ayah number 225minimum of 225 times and blow out towards your heart. After going to bed at night, lay down and recite the same ayah in your heart and while reciting get asleep. Insha'Allah within few weaks the fear on mind or worriness will finished.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Darkness of despair(مایوسی کا اندھیرا)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Darkness of despair مایوسی کا اندھیرا
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine November. 2010 Page No.21 عبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	نماز کی پابندی کریں او ہر نماز کے بعد سورہ فاتحہ گیارہ بار اور ماز عشا کے بعد اکیس بار پڑھ کر اپنے قلب پر دم کر دیا کریں۔ چالیس دن یہ عمل کریں۔ انشاءاللہ مایوسی کی کیفیت مغلوب ہوجائے گی۔

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	سورہ فاتحہ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Offers your salatz regularly. After every salat recite Surah Fateha 11 times and after Salat-e-Isha 21 times and blow out towards heart. Do this amal for 40days. Insha'Allah will get rid of worriness.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

No Mental calmness only(صرف ذہنی سکون نہیں)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	No Mental calmness only صرف ذہنی سکون نہیں
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine November. 2010 Page No.22 عبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	رات کو سونے سے قبل سورہ بنی اسرائیل کی آیت نمبر 110 اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ گھریلو جھگڑے ختم ہونے اور باہمی حسن سلوک کے لئے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ جاری رکھیں۔ علاوہ ازیں اس بات کا بھی خیال رکھیں۔ کہ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کا شکر ادا کیا جائے۔ شکر یہ ہے کہ اللہ نے جو کچھ بھی عطا کیا ہے اس سے دوسروں کو بھی فائدہ پہنچایا جائے۔ چاہے اس کی شکل کچھ بھی ہو۔

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سورہ بنی اسرائیل
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Before going to bed at night recite Surah Bani Israel ayah number 110 along with 11 times Darood shareef in start and 11 times at end will cause to remove family conflicts and improve the humanity among. Do this amal for minimum of 1 month. Apart from this keep in mind the always say thanks to Allah for his blessings, and try to benifited others from what you have got for Allah, do this by any means.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

To fullfill your desire(حاجت پوری ہونے کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	To fullfill your desire حاجت پوری ہونے کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Dec 2010 Page No.11 عبقری رسالہ دسمبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱

Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کوئی بچہ یا بڑا آدمی قرآن شریف حفظ کرنا چاہتا تو سورہ یوسف کو روزانہ یاک مرتبہ پڑھ لیا کرے انشاء اللہ تعالیٰ قرعآن شریف جلد حفظ ہو جائے گا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سورہ یوسف
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	If any child or person wants to memorize Quran then that person of child must recite Surah Yousef daily 1time, Insha'Allah will memorize Quran quickly.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Remember the past(یاد ماضی)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Remember the past یاد ماضی
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Dec 2010Page No.22 عبقری رسالہ دسمبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	نماز فجر کے بعد سورہ حشر کی آیات 22 اور 23 پانچ بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے چہرے پر پھیر لیں۔ نماز عشا کے بعد سورہ کوثر تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اور دعا کیا کریں۔ کم از کم چالیس دنوں تک اس معمول پر کاربند رہیں۔

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	سورہ حشر
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Blow out at your hands by reciting Surah Hashar Ayah number 22 and 23for 5times and then dab hands on face. After Salat-e-Isha recite Surah Kousar 3times and blow out on your hands and dab them on your face and also pray to Allah. Continue this amal for minimum of 40days.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

For the weak memory(دماغی کمزوری کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصداورفائدہ)	For the weak memory دماغی کمزوری کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Feb2009Page27 عبقری رسالہ فروری ۲۰۰۹ صفحہ نمبر ۲۷
Urdu Instructions (اردوتفصیل)	دماغی کمزوری کو دور کرنے کے لئے ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ آیت الکرسی پڑھنے سے دماغی کمزوری دور ہوجائیگی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	آیت الکرسی

English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	To get rid of weak memory,recite Ayah Kursi 11times after every Salah, mental weakness will be finished.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Get rid of anger(غصہ سے نجات کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Get rid of anger غصہ سے نجات کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine April 2009 Page 6 عبقری رسالہ اپریل ۲۰۰۹ صفحہ نمبر ۶
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر گھر میں کسی سے رنجش، ناراضگی، یا شدت کی مخالفت اور لڑائی جھگڑا ہے تو سات مرتبہ درود شریف (کوئی سا بھی) پڑھیں پھر سات بار پڑھیں پھر آخر میں سات بار درود شریف پڑھ کر اس فرد پر پھونک ماریں۔ یا پانی پر دم کر کے انہیں پلا دیں دو تین بار ایسا کرنے سے انکا غصہ کم ہوجائے گا اور حالات مناسب ہوجائینگے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	اَللّٰھُمَّ اَذۡھِبۡ غَیۡضَ قَلۡبِیۡ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	If there is a quarrel with some body in home thenrecite this verse 7times with Durood pak in the beginning and ending then blow on that person or on the

water and give this water to drink to that person.

Hatered will turn into love.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Having weak memory(حافظہ کمزور ہونا)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Having weak memory حافظہ کمزور ہونا
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine April 2009 Page 10 عبقری رسالہ اپریل ۲۰۰۰ صفحہ نمبر ۱۰
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	ہر نماز کے بعد سو مرتبہ پڑھنے سے عزت و عظمت میں اضافہ ہوتا ہے اگر کسی شخص کا حافظہ کمزور ہو اور وہ کند ذہن بھی ہو تو رات کو سوتے وقت تین عدد بادام گری پر تین مرتبہ یا ذوالجلال ولاکرام پڑھ کر دم کر لے ایک گری رات کو سوتے وقت ایک گری صبح نہار منہ اور ایک گری دوپہر کے کھانے سے پہلے کھالے بچوں کے لئے یہ عمل والدین کر دسکتے ہیں۔ علاج کی مدت اکیس روز ہے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	ذُوَالْجَلَالِ وَلْاَ کْرَامِ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Reciting this 100times after every Salat will improve your honor and glory. If any person have weak memory or dull mind then recite this یا ذوالجلال ولا کرام on 3almonds,

after that eat 1 almond before going to bed 1 almond early morning with empty stomach and 1amlond before taking lunch, for this children this amal can be done by parents. The days to do this amal are 21days.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Memory(یاداشت)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Memory یاداشت
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine May 2009 عبقری رسالہ مئی ۲۰۰۹
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کوئی بات بھول جائے اور یاد کرنے سے یاد نہ آئے تو اس کو کثرت سے پڑھیں انشاءاللہ تعالیٰ یاد آ جائے گی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	اَلْمُعِيْدُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	If forgotten something and couldn't remember it then that person must recite thisاَلْمُعِيْدُa lot of time, Insha'Allah the personw ill remember that thing.

Name of Amal
(وظیفے، دعا کا نام)
Improving Mind and memory(ذہن اور حافظہ کی تیزی)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Improving Mind and memory ذہن اور حافظہ کی تیزی
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine May 2009 عبقری رسالہ مئی ۲۰۰۹
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	چینی کی رکابی یا کاغذ پر آیت لکھ کر 7 روز پلائیں ذہن اور حافظہ تیز ہو جائے گا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِیْ صَدْرِیْ o وَیَسِّرْ لِیْ اَمْرِیْ o وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِیْ o یَفْقَهُوْا قَوْلِیْ (طٰہٰ 25 تا 28)
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Chinese dish or on paper by writing verse mind and memory speed will give 7days.

Name of Amal
(وظیفے، دعا کا نام)
Power of memory(قوت حافظہ)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Power of memory قوت حافظہ
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine June 2009 عبقری رسالہ جون ۲۰۰۹

Urdu Instructions
(اردو تفصیل)

اتوار کے روز ایک چھوٹے کاغذ پر موٹے قلم سے اَللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَالْحَیُّ الْقَیُّوْمُ (آل عمران 2) لکھ کر صبح ناشتہ کے ساتھ نگل جائیں ۔ دوسرے اتوار کو اَللّٰہُ اَعْلَمُ حَیْثُ یَجْعَلُ رِسَالَتَہٗ (الانعام :124 اسی ترکت سے نگل جائیں تیسرے اتوار کو اَللّٰہُ لَطِیْفٌم بِعِبَادِہٖ (الشوریٰ 19 لکھ کر کھا جائی۔ چوتھے اتوار الٓمٓصٓ کٓھٰیٰعٓصٓ اور پانچویں اتوار کو حٰمٓعٓسٓقٓ حٰمٓ اور چھٹے اتوار کو طٰسٓمٓ طٰسٓ الٓمٓر اور ساتویں اتوار کو صٓ قٓ نٓ اِنَّمَآ اَمْرُہٗٓ اِذَآ اَرَادَ شَیْئًا اَنْ یَّقُوْلَ لَہٗ کُنْ فَیَکُوْنُ (یٰسین :82)

یہ عمل شروع کرتے وقت یہ شرط پیش نظر رہے کہ چاند کی ابتدائی تاریخیں ہوں اس عمل کی برکت سے قوت حافظہ اس قدر قوی ہوجائے گا کہ اس کا بیان کرنا دشوار ہے۔

Quran& Arabic Zikr
(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and Instructions
(انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)

On Sunday write this verse in bold on a paper then swallow that paper with your breakfast, verse is

اَللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَالْحَیُّ الْقَیُّوْمُ

On next Sunday again write the following verse

اَللّٰہُ اَعْلَمُ حَیْثُ یَجْعَلُ رِسَالَتَہٗ

On a piece of paper and swallow it with breakfast On 3rd Sunday write again the following verse on the paper and swallow it with breakfast verse is اَللّٰہُ لَطِیْفٌم بِعِبَادِہٖ

On 4th Sunday write on paper the following verse and do the same

الٓمّٓصٓ كٓهٰيٰعٓصٓ

And on 5th Sunday the following verse حٰمٓ عٓسٓقٓ On 6th Sunday write the following verse طٰسٓمّٓ طٰسٓ الٓمّٓرٰ On 7th Sunday the following verse

صٓ قٓ نٓ اِنَّمَآ اَمْرُهٗٓ اِذَآ اَرَادَ شَيْـًٔا اَنْ يَّقُوْلَ لَهٗ
كُنْ فَيَكُوْنُ

Befor starting this amal it should be counted that this amal should be started on the 1st dates of lunar moon, with the help of this amal the power of memory will increase so much that it is difficult to mention.

Name of Amal

وظیفے، دعا کا نام

Useful for memory(حافظہ کے لئے اکسیر)

Purpose and Benefits (مقصداورفائدہ)	Useful for memory حافظہ کے لئے اکسیر
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine April 2008 Page No. 11 عبقری رسالہ اپریل ۲۰۰۸ صفحہ نمبر ۱۱

Urdu Instructions (اردو تفصیل)	(سورۃ مریم کی آیت نمبر 12-13-14-15) لکھ کر بچے کے گلے میں تعویز بنا کر ڈالنا اور ہر مہینہ میں تین روز چینی کی طشتری پر لکھ کر پلانا، بچے کو والدین کی نافرمانی سے اور خود بچے کے لئے بھی تمام آفتوں سے بچانے اور ذہن اور حافظہ زیادہ کرنے کے لئے بڑا اکسیر کا حکم رکھتا ہے آیتیں یہ ہیں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	يَا يَحْيَىٰ خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ وَآتَيْنَاهُ الْحُكْمَ صَبِيًّا وَحَنَانًا مِنْ لَدُنَّا وَزَكَاةً ۖ وَكَانَ تَقِيًّا وَبَرًّا بِوَالِدَيْهِ وَلَمْ يَكُنْ جَبَّارًا عَصِيًّا وَسَلَامٌ عَلَيْهِ يَوْمَ وُلِدَ وَيَوْمَ يَمُوتُ وَيَوْمَ يُبْعَثُ حَيًّا
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Make an amulet by writing ayah number 12-13-14-15 of surah mariyam on paper and tie that amulet around the neck of the child and 3days in every month reciting it on Chinese plate and give it to child, this will not only help child to protect against mishap also the child will not disobey the parents and will improve their memory.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Massive mind(وسعت ذہن)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Massive mind وسعت ذہن

Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine June 2008 Page No. 18 عبقری رسالہ جون ۲۰۰۸ صفحہ نمبر ۱۸
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	کھولنے والا۔ عدد:489 وسعت ذہن: یہ اسم پاک امتحان دینے والوں، وکلا، مناظروں، اختراعات و ایجادات کرنے والوں مفکروں، مبلغوں اور مقرروں کے لئے روشنی کا کام دیتا ہے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	اَلْفَتَّاحُ جَلَّ جَلَالُهٗ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Read this Allah's name abundantly to enlighten minds.

Name of Amal

وظیفے، دعا کا نام

Can't sleep due to nervousness and fear

گھبراہٹ اور ڈر کی وجہ سے نیند کا نہ آنا

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Can't sleep due to nervousness and fear گھبراہٹ اور ڈر کی وجہ سے نیند کا نہ آنا
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Nov 2008 Page No. 17 عبقری رسالہ نومبر ۲۰۰۸ صفحہ نمبر ۱۷

Urdu Instructions
(اردو تفصیل)

جب سے اس دعا کو پڑھنا شروع کیا ہے، ڈیڑھ سے دو گھنٹے کی میٹھی نیند کر لیتا ہوں۔ دعا پڑھنے سے گھبراہٹ، بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ اتنی موثر دعا ہے کہ عقل حیران ہے۔ اگر آپ کو بھی گھبراہٹ اور ڈر کی وجہ سے نیند نہ آنے کی شکایت ہے تو اس نبوی صلی اللہ علیہ وسلم نسخے کو استعمال کریں اور میٹھی نیند کے مزے لوٹیں۔

Quran& Arabic Zikr
(قرآنی آیات یا ذکر)

اَللّٰهُمَّ رَبَّ السَّمٰوٰتِ السَّبْعِ وَمَا اَظَلَّتْ وَرَبَّ الْاَرْضِيْنَ وَمَا اَقَلَّتْ وَرَبَّ الشَّيَاطِيْنِ وَمَا اَضَلَّتْ كُنْ لِّيْ جَارًا مِّنْ شَرِّ خَلْقِكَ اَجْمَعِيْنَ اَنْ يَّفْرُطَ عَلَيَّ اَحَدٌ مِّنْهُمْ اَوْ اِنْ يَّطْغٰى عَزَّ جَارُكَ (وَتَبَارَكَ اسْمُكَ) وَجَلَّ ثَنَاؤُكَ وَلَا اِلٰهُ غَيْرُكَ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ

English Translation and Instructions
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

From the day started to recite the following very can sleep for 1and half hours to 2hours, by reciting this duaa nerveousness will finish. It's so useful ayah that its beyond imagination. If you can't sleep due to nerveousness and fear then use this ethical drug of our Holy prophet(peace be upon him) and enjoy the sweet dreams.

Name of Amal
وظیفے، دعا کا نام

Can not save anything in memory(ذہن کسی بات کو محفوظ نہیں رکھتا)

Purpose and Benefits
(مقصد اور فائدہ)

Can not save anything in memory
ذہن کسی بات کو محفوظ نہیں رکھتا

Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Nov 2008 Page No. 28 عبقری رسالہ نومبر ۲۰۰۸ صفحہ نمبر ۲۸
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	حصول علم، نماز فجر اور نماز عشا کے بعد چھیاسٹھ بار یا سو بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس عمل کو کم از کم چالیس روز ضرور کیا جائے اگر درمیان میں کچھ دن مجبوراً ترک ہو جائیں تو وہ بعد میں پورے کر لئے جائیں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	بَحَوۡلَ وَقُوۡةَ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ اَلۡمُهَيۡمِنُ الۡعَزِيۡزُ الۡجَبَّارُ الۡمُتَكَبِّرُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Getting education, after Salat-e-fajar or Salat-e-Isha recite the mentioned verse 66times or 100time on hands and then dab your hands on face. Do this amal for minimum of 40days, if there are few days off due to some necessity,the those days must be completed later.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

To empower the memory(حافظہ کو قوی کرنے کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	To empower the memory حافظہ کو قوی کرنے کے لئے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Nov 2008Page No. 36 عبقری رسالہ نومبر ۲۰۰۸ صفحہ نمبر ۳۶
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	حافظہ کو قوی کرنے کے لئے اکسیر ہے صبح و شام 1-1 تسبیح کا ورد رکھیں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَاذَوْالْجَلَالِ وَالْاَکْرَامُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	It is very effective to empower the memory, recite 1 bead in the morning and in the evening of following verse یَاذَوْالْجَلَالِ وَالْاَکْرَامُ

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Get rid of tension and depration

ٹینشن، ڈپریشن سے خلاصی

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Get rid of tension and depration ٹینشن، ڈپریشن سے خلاصی
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Dec 2008Page No.30 عبقری رسالہ دسمبر ۲۰۰۸ صفحہ نمبر ۳۰
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	”لِّیُطَهِّرَکُمْ بِهٖ وَیُذْهِبَ عَنْکُمْ رِجْزَ الشَّیْطٰنِ وَلِیَرْبِطَ عَلٰی قُلُوْبِکُمْ وَیُثَبِّتَ بِهِ الْاَقْدَامَ“ لکھ کر عین دل کے اوپر باندھیں۔

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	لِّيُطَهِّرَكُمْ بِهٖ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطٰنِ وَلِيَرْبِطَ عَلٰى قُلُوْبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْاَقْدَامَ (الانفال11)
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Tie on the heart by writing Surah Infaal ayah number 11,ayah is لِّيُطَهِّرَكُمْ بِهٖ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطٰنِ وَلِيَرْبِطَ عَلٰى قُلُوْبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْاَقْدَامَ

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

For remembering and memory(برائے حفظ وحافظہ)

Purpose and Benefits (مقصداور فائدہ)	For remembering and memory برائے حفظ وحافظہ
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine August 2007 Page no.21 عبقری رسالہ اگست ۲۰۰۷ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	برائے حفظ وحافظہ: جن کا حافظہ کمزور ہو تو وہ سات دن تک ان آیات کریمہ کو روٹی کے ٹکڑوں پر لکھ کر کھالیا کریں۔ ترتیب اس طرح ہے۔ کہ ہفتہ کو یہ آیت لکھ کر کھائے۔ فَتَعٰلَى اللّٰهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ اتوار کے روز یہ لکھے رَبِّ زِدْنِيْ عِلْمًا پیر کے روز یہ لکھے سَنُقْرِئُكَ فَلَا تَنْسٰىٓ منگل کے روز یہ لکھے۔ اِنَّهٗ يَعْلَمُ الْجَهْرَ وَمَا يَخْفٰى بدھ کے روز یہ لکھے لَا تُحَرِّكْ بِهٖ لِسَانَكَ لِتَعْجَلَ بِهٖ جمعرات کے روز یہ لکھے اِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهٗ وَقُرْاٰنَهٗ جمعہ کے روز یہ لکھے فَاِذَا قَرَاْنٰهُ فَاتَّبِعْ قُرْاٰنَهٗ

یہ سب آیات صبح کے وقت باوضو لکھ کر کھلائیں ۔ انشاء اللہ
حافظہ قوی ہوگا۔ (فلاح دارین)
(بحوالہ خزانہ اعمال ﷺ 17)

Quran& Arabic Zikr
(قرآنی آیات یاذکر)
English Translation and Instructions
(انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)

Those who have weak memory must write following verse on bread and eat that bread accordingly.

On Saturday فَتَعٰلَى اللّٰهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ
On Sunday رَّبِّ زِدْنِيْ عِلْمًا
On Monday سَنُقْرِئُكَ فَلَا تَنْسٰىٓ
On Tuesday اِنَّهٗ يَعْلَمُ الْجَهْرَ وَمَا يَخْفٰى
On Wednesday
لَا تُحَرِّكْ بِهٖ لِسَانَكَ لِتَعْجَلَ بِهٖ
On Thursday اِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهٗ وَقُرْاٰنَهٗ
On Friday فَاِذَا قَرَاْنٰهُ فَاتَّبِعْ قُرْاٰنَهٗ

Give these ayahs to eat accordingly with ablution, Insha'Allah will empower the memory.

Name of Amal
(وظیفے، دعا کا نام)

Duaa's and verses to empower the memory
قوت حافظہ بڑھانے کے لئے وظائف ودعائیں

Purpose and Benefits
(مقصد اور فائدہ)

Duaa's and verses to empower the memory
قوت حافظہ بڑھانے کے لئے وظائف ودعائیں

Category(اقسام)

Mental health(ذہنی صحت)

Reference

(حوالہ)

Ubqari Magazine Sep 2007 Page no.21

عبقری رسالہ ستمبر ۲۰۰۷ صفحہ نمبر ۲۱

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

1۔ ہرنماز کے بعد سر پر ہاتھ رکھ کر 11 مرتبہ یا قوی پڑھیں انشا اللہ تعالیٰ حافظ قوی ہو جائے۔

2۔ فجر کی نماز کے بعد 115 مرتبہ یا علیم پڑھ کر دل پر دم کرنا قوت حافظہ بڑھانے کے لیئے بہت مفید ہے۔

3۔ جو طالب علم یا طالبہ فجر کی نماز کے بعد درج ذیل آیت کریمہ 111 مرتبہ پڑھ لے تو اس کا حافظہ بہت قوی ہو جائے گا اور اسباق آسانی سے یاد ہوں گے فمن یرد اللہ ان یھدیہ یشرح صدرہ (سورۃ الاعنام آیت نمبر 125)

پڑھائی میں دل لگانے کے لئے وظائف اور دعائیں)

ا۔ جن طلبا و طالبات کا پڑھائی میں دل نہ لگتا ہو وہ ہر نماز کے بعد پوری توجہ سے 7 بار یہ پڑھ لیا کریں انشا اللہ تعالیٰ پڑھائی میں دل لگے گا یا حافظ یا علیم یا قادر یا شافی

اگر کسی کا پڑھنے کو دل نہ کرتا ہو تو وہ عصر کی نماز کے بعد 11 مرتبہ یہ دعا پڑھے انشا اللہ تعالیٰ پڑھائی کا شوق پیدا ہو جائے گا۔

ذہن تیز کرنے کیلیئے وظائف اور دعائیں۔

ا۔ جن طلبا و طالبات کا ذہن کمزور ہو وہ روزانہ 101 مرتبہ الھادی پڑھیں انشا اللہ تعالیٰ ذہن بہت تیز ہو جائے گا۔ ۲۔ 40 دن روزانہ سورۃ فاتحہ ایک بسکٹ پر لکھ کر کھانے سے ذہن خوب تیز ہو جاتا ہے۔

سبق یاد کرنے کیلیئے آسان عمل: اگر سبق مشکل سے یاد ہوتا ہو تو صرف 7 دن سورۃ یٰسین چینی کے کسی برتن میں لکھ کے کسی برتن میں لکھ کر پی لیں انشاء اللہ تعالیٰ سبق آسانی سے یاد ہو جائیگا۔

مشکل پرچہ حل کرنے کے لئے وظائف اور دعائیں

اگر پرچہ مشکل ہو تو اللہ تعالیٰ کو قادر اور اپنے آپ کو محتاج سمجھ کر پرچہ حل کرنے سے پہلے 3 مرتبہ درج ذیل دعا پڑھیں انشاءاللہ پرچہ آسانی سے حل ہوگا

اللهم يسرُ لی هذه الورقة الصعبة

اعلیٰ پوزیشن کے لئے وظیفہ

ا۔ امتحان میں اعلیٰ پوزیشن حاصل کرنے کے لئے خواہشمند طلباوطالبات ہر فرض نماز کے بعد 7 مرتبہ یہ دعا پڑھیں۔

یا قادر قدر لی الدرجة العليا بفضلك العظيم

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and Instructions

(انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)

Miscelleneous

1) After every Salah recite Ya-Qawi 11times by putting your hand on your head. Insha'Allah it will empower the memory.

2) After Salat-e-fajar reciting ya-aleem for 115 times and blowing out on heart will empower the memory.

3) That student who recite the following ayah

4) kareema for 111times, then his/her memory will get power and lessons will be easy to remember

فمن یرد اللہ ان یھدیہ یشرح صدرہ ayah is
(Surah Inaam ayah number 125).

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

To get rid of forget fulness(دفع نسیان)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	To get rid of forget fullness دفع نسیان
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine August 2006 Page No. 11 عبقری رسالہ اگست ۲۰۰۶ صفحہ نمبر ۱۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کوئی شخص غفلت اور نسیان کا شکار ہو تو ہر نماز کے بعد ایک دفعہ پڑھا کرے غفلت و نسیان دور ہو کر نماز کی محبت پیدا ہوگی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Recite once after each obligatory prayer.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Mind and memory will strengthen(ذہن اور حافظہ قوی ہو جائے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Mind and memory will strengthen ذہن اور حافظہ قوی ہو جائے
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)

www.ubqari.org www.ubqari.org

Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine August 2006 Page No. 23 عبقری رسالہ اگست ۲۰۰۶ صفحہ نمبر ۲۳
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	جس کا حافظہ کمزور ہو وہ سات سو چھیاسی (۷۸۶) مرتبہ بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ پانی پر دم کر کے طلوع آفتاب کے وقت پیئے تو ذہن کھل جائے گا اور حافظہ قوی ہوجائے گا۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Those who have weak memory must recite 786timesبِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِOn water at the time of sun rises, then his mind will open and memory will get strengthen.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Musnoon Practice(مسنون عمل)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Musnoon Practice مسنون عمل
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine June&July 2006 Page No. 11 عبقری رسالہ جون جولائی ۲۰۰۶ صفحہ نمبر ۱۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	محدثین اور مولانا طارق جمیل کے شاندار حافظے کا بھید ایسا مسنون عمل ہے جس کی وجہ سے سلف صالحین محدثین اور اولیا

کرام کو شاندار حافظہ ملا حتیٰ کہ مولانا طارق جمیل بھی اسی عمل کو کرتے ہیں آپ اور اپنی اولاد کے حافظہ کے لئے اس عمل پر عمل پیرا ہوں۔

الحمد لله رب العالمين عدد خلقه ورضأنفسه وزينة عرشه ومداد كلمته اللهم لااحصى ثنا عليك انت كما اثنيت على نفسك اللهم صل وسلم وبارك على سيدنا محمدن النبى الامي الهاشمي وعلى آله واصحابه البرةالكرام وعلى سائر الانبيآ والمرسلين والملائكة المقربين ربنا اغفرلنا ولاخواننا الذين سبقونا بالايمان والاتجعل فى قلوبنا غلاللذين آمنوا ربنا انك رنوق رنوق رحيم اللهم اغفرلى ولوالدى ولجميع المومنين والمومنات والمسلمين والمسلمات انك سميع مجيب الدعوات۔

اس کے بعد وہ دعا پڑھے جو حضور اقدس ﷺ نے حدیث بالا میں حضرت علی رضی اللہ عنہ کو تعلیم فرمائی اور وہ یہ ہے:

اللهم ارحمنى بترك المعاصى ابدامابقيتنى ورحمنى ان اتكلف مالايعنينى وارزقنى هسن النظر فيما يرضيك عنى اللهم بديع السموات والارض ذالجلال والاكرام والعزة التنى لاترام اسلك ياالله يارحمن بجلالك ونور وجهك ان تلزم قلبى حفظ كتابك كما علمتنى وارزقنى ان اقرائه على النجو الذى يرضيك عنى

	اللهم بديع السموات والارض ذالجلال والا كرام والعزة التى لاترام اسلك، يآالله يآرحمن بجلالك ونور وجهك ان تنور بكتابك بپرى وان تطلق به لسانى وان تفرج به عن قلبى وان نشرح به صدرى وان تغسل به بدنى فانه لايعيننى على الحق غيرك ولا يؤته الاّ انت ولاحول ولا قوة الابآلله العلى العظيم۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاذکر)	Miscelleneous
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ وتفصیل)	Make your habit to read this supplication.

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

For the intelligence(برائے ذہانت)

Purpose and Benefits (مقصداور فائدہ)	For the intelligence برائے ذہانت
Category(اقسام)	Mental health(ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine June&July 2006 Page No. 26-27 عبقری رسالہ جون جولائی ۲۰۰۶ صفحہ نمبر ۲۶، ۲۷
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کند ذہن بچہ کو صبح تازہ روٹی پر سات مرتبہ یااللہ لکھ کر کھلائے اور حسب ضرورت سات، گیارہ یا اکیس دن کھلائے تو اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے بچہ کا ذہن کھل جائے گا۔

اللہ جل جلالہ

If in moring feed child the bread by writing on it YA-ALLAh the name of Allah, as needed 7,11or 21days, Insha'Allah Allah will upen the mind of that child.